



La Voix de Marie

Un job en Or

MANUEL PRATIQUE

DEVENIR UNE FEMME
CRÉATRICE DIVINE



CRÉER L'ACTIVITÉ
ÉCONOMIQUE
DE SES RÊVES



RAYONNER DE TOUT
SON COEUR



VIVRE SA MISSION
DE VIE



Félicitations ! Vous avez pris la bonne décision

Tout commence toujours par une décision...

Je vous souhaite la bienvenue dans ce programme. Je tiens tout d'abord à vous féliciter car, comme la majorité des gens, vous aspirez à une vie professionnelle qui vous corresponde à 200%, assortie du salaire ou du revenu qui va avec. Mais ce qui vous rend exceptionnelle, c'est que vous êtes passée à l'action pour rendre ce rêve réalité. Vous avez pris la décision qu'il fallait prendre. C'est une décision qui demande un grand courage, alors encore une fois bravo pour votre engagement à changer votre vie et notamment votre vie professionnelle. Vous le verrez avec l'expérience, créer le job de vos rêves est un formidable terrain de jeu pour expérimenter qui vous êtes vraiment, ce qui aura inévitablement des répercussions dans tous les domaines de votre vie.

C'est pour saluer et rendre hommage à votre volonté que j'ai mis tout mon coeur dans la création de ce programme, qui est la quintessence de tout ce que j'ai mis en place dans ma propre vie et que j'enseigne depuis plusieurs années. Vous avez donc accès avec ce livre que vous tenez entre les mains à la crème de la crème, au meilleur du meilleur, pour vous guider pas à pas, jour après jour vers la réalisation de la destinée de votre coeur.

Ce livre n'est pas un livre : c'est un manuel pratique, avec d'un côté tous les concepts à assimiler pour atteindre vos objectifs et de l'autre, toutes les étapes à mettre en oeuvre pour que vos objectifs prennent vie. En résumé, un programme résolument tourné vers l'action pour que les changements auxquels vous aspirez aujourd'hui se mettent en place le plus rapidement et le plus concrètement possible dans votre vie.

MAIS ATTENTION ! RIEN N'ARRIVE PAR HASARD...

Vous avez entre les mains votre avenir. Vous êtes le matériau de votre chef-d'oeuvre et avec ce cours, vous avez la méthodologie pour accomplir ce pour quoi vous êtes réellement faite. Mais maintenant, si vous n'en faites rien, il ne se passera rien... Rester assise dans son canapé à rêvasser à une autre vie ne change rien... Passer son temps à critiquer le système ou le gouvernement non plus... En vouloir aux autres de ce qu'ils sont, de ce qu'ils (nous) ont fait ou pas fait ne mène nulle part...

C'est en prenant vos responsabilités, en changeant votre manière de penser et de passer à l'action que vous allez vous créer une réalité différente. En investissant en vous comme vous venez de le faire et en remettant chaque jour le travail sur le métier, vous êtes assurée de parvenir à votre objectif : un job en or et le revenu qui va avec.

En effet, c'est l'intérieur de vous qu'il va falloir changer en profondeur. Les recettes-miracles pour obtenir ce que vous voulez des autres n'existent pas. La clé est en vous et uniquement en vous. C'est à vous de construire votre bonheur, un jour après l'autre, une action après l'autre. Cela peut paraître exigeant et ça l'est, mais c'est la seule condition d'un bonheur qui vous correspond vraiment et, surtout, durable. Pour être sûre de réussir ce changement en profondeur, voici 3 conditions essentielles qu'il conviendra de vérifier régulièrement.

PRENDRE LA DÉCISION

Nous croyons souvent avoir pris une décision, et pourtant, rien ne change, nous ne parvenons pas à enclencher les actions nécessaires à aller de l'avant. Si c'est le cas, c'est que nous sommes restés dans l'intention. L'intention ressemble fort aux bonnes résolutions de la rentrée ou du nouvel an, elles restent dans le tiroir. Ces bonnes résolutions ne sont pas suivies d'effet pour trois raisons :

- la première, c'est qu'elles ne sont pas réalistes. **Exemple : si vous fumez 2 paquets de cigarette par jour, il est inimaginable de pouvoir arrêter de fumer du jour au lendemain, sans accompagnement quel qu'il soit.**
- la deuxième, c'est qu'elles n'ont pas de plan d'action associé. **Pour vous assurer de réussir, vous devez avoir une idée de comment vous allez vous y prendre : en fonction de votre niveau de tabagisme, vous allez vous renseigner sur les différentes méthodes qui existent (patches, hypnose, coach, arrêt progressif...) et choisir celle qui vous est la plus adaptée.**
- la troisième, c'est parce que nous ne prenons pas en compte la réorganisation nécessaire à son succès. **Si vous voulez arrêter de fumer, vous allez planifier ce projet dans le temps en fonction de votre vie et de ses contraintes : vous n'allez sans doute pas commencer au beau milieu d'un gros challenge professionnel.**

Ce qui différencie la décision de l'intention, c'est que la décision implique toujours un processus de mise en oeuvre. Concrètement, qu'est-ce que ça veut dire ? Admettons que j'ai soif, je me dis : « je vais aller boire ». Mais si je ne fais rien, si je ne me lève pas de ma chaise pour aller chercher un verre, le remplir d'eau, porter le verre à mes lèvres et boire, il ne va rien se passer. Je dois agir. Si je ne veux pas me lever, je dois au minimum demander à quelqu'un qui se trouve dans la pièce d'aller me chercher un verre d'eau. C'est aussi une action : j'ai émis des sons avec ma bouche de manière à être compris. Une décision sans action demeure une intention.

Si j'insiste autant sur cette notion de décision, c'est qu'elle est non seulement le point de départ de tout changement, mais surtout parce que la décision est ce qui nous caractérise en tant qu'être humain. L'être humain se distingue de l'animal par la conscience de soi, c'est-à-dire la conscience des expériences qu'il fait et la capacité d'en changer si celles-ci ne lui plaisent pas. Les animaux agissent par instinct, tandis que les êtres humains décident. Les animaux rejouent un programme génétique sans possibilité de le changer. Dans la savane, quand les lions ont faim, les lionnes vont chasser. Cette manière de fonctionner est génétiquement programmée : il n'y a pas de lionne féministe qui envoie son homme au supermarché. De même, lorsque les lions ont faim et que les lionnes vont chasser, si une gazelle passe dans le secteur, elle se fera manger. Une lionne ne pourra pas « décider » de la laisser partir, aussi mignonne soit-elle. Et à l'inverse, si les lions n'ont pas faim, les lionnes ne vont pas s'attaquer à la première gazelle venue et la stocker au frigo pour le lendemain. Ce fonctionnement est « automatique » : les lions n'ont pas la capacité de décider de faire autrement.

LE POUVOIR DE DÉCIDER : AGRANDIR L'ESPACE ENTRE LE STIMULUS ET LA RÉPONSE

Chez le petit d'homme, à partir du moment où la notion de cause à effet apparaît (entre 1 an et 2 ans), alors l'enfant prend conscience que c'est lui qui fait arriver les choses. Avant ce moment-là, il s'agit dans le bain et ne comprend pas pourquoi il est éclaboussé. A partir de l'instant où il comprend le lien de cause à effet, l'enfant accède à la possibilité de refaire les expériences qu'il aime et ne pas refaire les expériences qu'il n'aime pas. Doté du libre-arbitre, il décide qu'il ne veut pas de la purée d'épinards (parce que l'expérience ne lui a pas plu), il décide qu'il veut encore de la purée de carottes (parce que l'expérience lui a plu). C'est d'ailleurs pour cette raison que l'enfant apprend à parler : pour exprimer et être compris dans ses préférences. Même chose pour l'apprentissage de la marche : il apprend à marcher pour aller dans la direction qu'il souhaite. Ce sont là les 3 caractéristiques de l'être humain : la conscience de soi, l'acquisition d'un langage articulé transmissible et la station bipède. Avec notre conscience de soi et notre libre-arbitre, nous sommes des êtres décidants en permanence.

Les humains agissent, tandis que les animaux réagissent. Les êtres humains ont la liberté de réagir au stimulus qui leur est fait.



*Entre le stimulus et la réponse il y a un espace.
Dans cet espace réside notre liberté et notre pouvoir de choisir notre réponse.
Dans les choix possibles résident notre croissance et notre bonheur.*

Autrement dit, votre capacité à choisir la direction de votre vie vous permet de vous réinventer, de changer votre avenir et d'influencer puissamment votre entourage. Notre liberté de choix, c'est ce qui nous permet d'élever notre vie à des niveaux de plus en plus élevés.

Même si nous vivons une culture qui favorise la victime, qui nous déresponsabilise et cherche toujours un coupable à blâmer, ce pouvoir et cette liberté de choix font partie de notre nature humaine, c'est ce qui la caractérise. Bien sûr, la dimension de cet espace est en grande partie déterminée par notre héritage biologique (notre patrimoine génétique), notre héritage culturel et notre éducation (on n'a pas le même système de croyances quand on est la sixième fille d'une veuve au Sahel que le fils unique d'un avocat new-yorkais), ainsi que par les circonstances de notre vie. Cet espace peut être grand, comme il peut être tout petit. Néanmoins, il existe et c'est en en faisant usage que nous pouvons l'agrandir. C'est en prenant conscience de cet espace et en agissant que nous pouvons peu à peu choisir la réponse aux stimuli que nous recevons. Si nous ne prenons pas en compte cet espace, nous annihilons notre capacité à changer. Nous ne sommes pas totalement prisonniers de notre système de croyances et notre marge de manoeuvre réside dans la conscience des limites de ce système de croyances. Dès lors que nous voyons nos croyances limitantes à l'oeuvre, nous accédons à la possibilité de les changer.

SE DONNER LE TEMPS ET PERSÉVÉRER

Ceci dit, cette possibilité de changer se fait rarement dans l'instant qui suit la prise de conscience. Une des raisons de l'échec de nos volontés de réaliser nos rêves réside dans la négation du processus nécessaire au changement et à la mise en oeuvre de nouvelles habitudes. Autrement dit, ça prend du temps. Vous ne pouvez pas imaginer combler en 3 jours un sillon que vous

creusez depuis plusieurs dizaines d'années. Le travail de développement personnel est un processus. Cela ne veut pas dire que c'est long ou rapide, cela veut dire que cela prend un certain temps, qu'il n'est pas possible de connaître à l'avance. Il y a des processus dont on connaît la durée : cuire un oeuf à la coque prend 3 mn à partir de l'ébullition, faire cuire un gâteau au chocolat demande 45 mn à four chaud. Pour les changements importants dans votre vie, ce n'est que lorsque ces changements seront terminés que vous pourrez voir le temps que ça vous aura demandé. Et tant que ces changements ne sont pas aboutis, tant que les résultats ne sont pas conformes à ce que vous souhaitez, il vous faudra continuer.

C'est la raison pour laquelle « qui veut voyager loin ménage sa monture » est d'autant plus indiqué dans ce processus. Veillez à vous accompagner intérieurement, comme vous le feriez avec un enfant en apprentissage : en y allant progressivement, en douceur, en l'encourageant. Trois bons moyens pour y parvenir : se fixer des objectifs réalistes, les décomposer en petites étapes facilement atteignables et célébrer régulièrement ses réussites. Se célébrer, ça veut dire « marquer le coup » symboliquement, comme chaque fois que vous fêtez une réussite de vos enfants (la fin d'une année scolaire, le bac, le permis de conduire...) ou une étape marquante pour vous (promotion professionnelle, 10 ans de mariage...).

SE RÉORGANISER EN PROFONDEUR

Enfin, puisque je parlais de la nécessité de passer à l'action dans le processus de décision, il va vous falloir réorganiser votre emploi du temps. Réorganiser votre emploi du temps dans deux directions :

- garder des plages horaires pour mener à bien vos projets à long terme ;
- enlever les activités qui ne font pas partie de votre vraie vie pour les remplacer par les activités qui ont du sens pour vous et ont votre préférence.

Pour résumer, si à un quelconque moment de ce programme vous avez l'impression de ne pas avancer, vérifiez votre prise de décision.

- *vérifiez que vous apportez bien la bonne réponse aux stimuli de la vie. Est-ce que vous apportez les réponses qui vous permettent d'aller vers le succès ou bien est-ce que vous apportez les anciennes réponses, celles qui correspondent à vos anciens schémas qui ne vous ont pas permis de réaliser vos rêves jusqu'à présent ?*
- *vérifiez que vous ne voulez pas aller plus vite que la musique : prenez le temps de faire un bilan pour voir ce que vous avez déjà changé et mis en oeuvre et ce qu'il vous reste à faire, célébrez vos avancées et remettez à jour votre plan d'action.*
- *vérifiez que vous avez suffisamment réorganisé votre vie pour donner du temps et de l'espace à vos projets et à votre travail intérieur de changement.*

Action !

• Planifiez votre succès dans votre agenda •

Réservez dans votre emploi du temps une heure par jour pendant laquelle vous allez travailler sur ce programme et mettre en place les actions nécessaires pour atteindre vos objectifs. Pas besoin d'en faire plus pour le moment, vous verrez bien si vous avez besoin d'intensifier ou non au fur et à mesure de votre avancée. Rien ne sert de courir, il faut partir à point. Avec ce programme, vous allez acquérir la philosophie de vie nécessaire à vous créer une vie sur-mesure, notamment sur le plan économique, ce qui va se traduire par le job de vos rêves assorti du revenu correspondant. Changer sa manière de penser et d'agir peut être comparé à un entraînement. Si vous voulez devenir marathonien, vous allez courir tous les jours. Si vous voulez devenir pianiste-concertiste, vous allez faire vos gammes tous les jours. Ici, c'est pareil : vous allez devenir l'artiste de votre vie ou le sportif de haut niveau de votre vie, vous allez donc vous entraîner tous les jours. Une heure par jour est plus profitable que deux demies-journées par semaine ou une journée par semaine car c'est la répétition qui va vous permettre d'engrammer de nouveaux circuits neuronaux dans votre tête, ceux qui sont nécessaires à la réussite de votre projet. Cette heure-là, c'est non négociable, quoi qu'il se passe dans votre vie : même si vos enfants sont malades, même si votre conjoint ou votre belle-mère se casse la jambe, même si vous avez des heures sup' à faire au boulot, même si un météorite tombe sur votre maison. Planifiez-là de manière à être sûre que vous n'irez pas vous coucher avant d'avoir passé cette heure consacrée à votre nouvelle vie. De la même manière, assurez-vous que cette heure vous sera pleinement profitable : ne la planifiez pas à un moment où vous risquez d'être dérangée, ni à un moment de la journée où savez que vous avez une baisse de régime. Cela ne doit pas être la dernière chose sur la liste de toutes les choses à faire de la journée. Ce doit être au contraire la première. C'est de votre vie qu'il s'agit : donnez-vous la priorité !

Action !

• *Votre cahier de pépites* •

Pour bien commencer ce programme, je vous invite à choisir un cahier, soit un joli cahier que vous achèterez dans votre papeterie préférée, soit un cahier plus simple que vous allez décorer à votre goût. Pourquoi c'est important ? Parce que vous le valez bien, tout simplement ! Plus sérieusement, il s'agit avec cet acte concret, de symboliser que vous allez mettre du beau et du brillant dans votre vie à partir d'aujourd'hui. Et pourquoi écrire dans un cahier ? Parce qu'il y a toute une partie de votre subconscient qui n'a pas envie que vous changiez et qui va vous faire oublier les plus merveilleuses de vos idées si vous ne les notez pas dès qu'elles arrivent dans votre tête. De la même manière, quand c'est écrit, il est moins facile de balayer un projet du revers de la main avec un « oh c'est n'importe quoi cette idée ». Une fois que c'est noté, c'est noté, vous ne pouvez plus vous raconter d'histoires. Tout au long du programme, vous prendrez des notes dans ce cahier sur tout ce qui vous fait vibrer, tout ce qui vous fait rêver même si ça vous semble inaccessible aujourd'hui, vous écrirez vos idées de génie, mais aussi tout ce qui vous touche y compris de manière désagréable. Sachez que tout au long de ce programme, tout ce qui viendra dans votre tête ne sera pas anodin. Si pendant ce programme quelque chose vous parle ou vous touche, ce n'est pas par hasard. Si quelque chose vous touche, c'est parce que cela vient titiller quelque chose qui est en vous et qui demande à être révélé. Si ça vous interpelle, alors c'est que c'est important et qu'il ne faut pas l'ignorer.

En effet, trop souvent nous ne sommes pas réceptifs à nos « pépites ». Dès qu'elles surgissent, nous les ignorons ou nous les rejetons sous prétexte que ce n'est pas possible, que nous n'en sommes pas capables, que c'est n'importe quoi, que ce n'est pas réaliste ou pas raisonnable. Je voudrais vous inviter à renverser cette tendance et au contraire vous servir de votre petite voix négative comme un indicateur que, sous vos limites, se cache une pépite. Si une idée vous fait peur, alors c'est qu'elle est doublement importante. C'est parmi toutes ces idées, toutes ces pépites qui vont surgir dans votre tête que se trouve votre filon : votre mission de vie, votre job en or, votre légende personnelle, la destinée de votre coeur, l'idée du siècle, l'activité économique qui va vous rendre riche, financièrement et spirituellement.

Action !

• Bilan de situation •

Répondez par écrit aux questions suivantes.

- Quelle est votre activité professionnelle actuelle ?
- Cette activité a-t-elle un lien avec votre formation initiale ou vos études ?
- Quelles sont les qualités personnelles que vous mettez en oeuvre dans cette activité professionnelle ?
- Quelles sont les compétences (savoir, savoir-faire, savoir-être) que vous mettez en oeuvre ?
- Dans cette activité professionnelle actuelle, qu'est-ce que vous aimez ?
- Qu'est-ce que vous n'aimez pas ?
- Quelles sont les principales difficultés rencontrées dans cette activité professionnelle ?
- Quels sont les aspects de cette activité professionnels que vous souhaitez garder ?
- Qu'est-ce que vous souhaitez ne plus JAMAIS revivre ?
- Quel est votre revenu net mensuel ?
- Comment vous sentez-vous avec ce chiffre ?
- Sur ce revenu net mensuel, quel pourcentage est-ce que vous utilisez pour vous (et rien que pour vous) ?
- Racontez la pire expérience professionnelle que vous ayez vécue.
- Qu'en avez-vous tiré comme leçon ?
- Racontez votre plus belle expérience professionnelle.
- Qu'avez-vous retenu de cette expérience ? Qu'est-ce qu'elle dit de vous ?

Gardez bien vos réponses précieusement, elles vous amuseront beaucoup quand vous les relirez à la fin du programme. Vous pourrez mesurer concrètement quels progrès spectaculaires vous avez accomplis.

Chapitre 1

Cultivez l'esprit de la réussite

C'est ce qu'on arrose qui grandit.

Avez-vous remarqué qu'un certain nombre de personnes transforment tout ce qu'elles touchent en or ? Elles ont une idée, elles la mettent en oeuvre et ça marche ! Elles rencontrent toujours la bonne personne au bon moment. Où qu'elles aillent, elles reçoivent en permanence des propositions d'affaires, des partenariats, des opportunités économiques et financières et tout semble couler de source.

Rassurez-vous, ces personnes ne sont pas plus bénies des dieux que vous. Elles ont juste un truc en plus. Cela s'appelle l'esprit de la réussite. Si ces personnes semblent « être nées avec », en réalité ce n'est pas vrai. Elles sont simplement nées dans un milieu où cet esprit était présent et il s'est transmis naturellement avec l'éducation. C'est une bonne nouvelle : cela veut dire que si on ne l'a pas, ça s'apprend, ça s'acquiert. C'est ce que vous allez apprendre pendant le premier chapitre de ce livre, mais c'est surtout ce que vous allez apprendre à cultiver jour après jour jusqu'à l'intégrer parfaitement. C'est la raison pour laquelle c'est le premier chapitre. En effet, c'est le terreau fertile dans lequel vous allez semer vos graines. Il ne servirait à rien de semer les graines maintenant car votre sol est trop sec et trop dur : elles ne pourraient pas germer ni pousser. Vous allez d'abord préparer comme il se doit la terre, pour devenir capable de planter vos graines dans les meilleures conditions possibles. Puis vous allez apporter du compost, désherber régulièrement, pailler pour éviter que les mauvaises herbes ne repoussent, arroser... Les applications pratiques que je vous propose dans ce chapitre sont à la fois des actions de fond et des choses à accomplir tous les jours. Elles doivent faire partie de l'heure que vous allez consacrer chaque jour à votre projet. Ne négligez pas ces actions qui peuvent vous paraître anecdotiques car elles sont au contraire fondamentales. Passez à côté et vous augmentez de 90% vos chances d'échouer. Appliquez-les et vous augmentez de 90% vos risques de réussir.

C'est ce qu'on arrose qui grandit. Imaginez que vous achetez trois pots de la même plante. La première, vous la placez dans la cave et vous l'oubliez. La deuxième trouve sa place dans un coin de votre pièce principale mais vous ne l'arrosez jamais. La troisième, vous la mettez sur le rebord de la fenêtre, vous l'arrosez régulièrement et lui parlez avec amour. Laquelle de ces 3 plantes va le mieux pousser ? Evidemment celle du rebord de la fenêtre. Voici ce que nous ne devez plus arroser et ce sur quoi focaliser votre énergie.

LA RÉPONSE N'EST PAS DANS L'AVOIR

On croit généralement qu'on sera plus heureux quand on aura tout ce qu'on désire. La mauvaise nouvelle, c'est qu'en faisant cela, on fait dépendre notre bonheur des circonstances matérielles

extérieures, sur lesquelles nous n'avons finalement aucune prise. D'ailleurs tout avoir n'a pas de sens réel. Si vous avez soif, vous ne pouvez pas boire en même temps un litre d'eau, un litre de jus de fruits, un litre de café, un litre de vin, un litre de whisky, un litre de soda... Si quand bien même vous pouviez boire toutes ces boissons l'une après l'autre, il est vraisemblable que vous ne vous sentiriez pas très bien après. L'important est d'étancher votre soif, avec la boisson qui sera la plus adaptée à vous. Cette soif, c'est la soif de vivre votre vraie vie, la soif d'avoir une vie qui vous correspond vraiment, une vie que vous vous taillez sur-mesure, totalement adaptée à vos valeurs et ce qui vous anime profondément. Il vous faut trouver ce qui va réellement vous réhydrater, en profondeur : ce que vous voulez vraiment. Inutile donc de vous focaliser sur « tout avoir ». Ni même sur l'avoir d'ailleurs. C'est la raison pour laquelle je ne parle pas de richesse, je n'enseigne pas la richesse, parce qu'elle n'a pour moi aucun sens. Vous pouvez être entouré des plus belles choses sur terre, si vous n'êtes pas heureux à l'intérieur de vous, vous n'en profiterez pas. Vous pouvez avoir le plus merveilleux conjoint du monde, si vous ne vous aimez pas, vous ne tirerez aucune joie de cette relation. Les recherches en psychologie positive nous montrent que les facteurs extérieurs n'améliorent que de 10% notre perception du bonheur : mieux vaut donc mettre son énergie ailleurs.

LA RÉPONSE N'EST PAS DANS LE FAIRE

Dans le même ordre d'idées, considérez cette phrase : « Ce que vous êtes résonne tellement fort à mes oreilles que je n'entends pas ce que vous dites ». L'important n'est pas ce que vous faites, mais ce que vous êtes. Le « faire » revient souvent à coller une rustine sur un pneu déjà trop usé en espérant qu'il va tenir le coup encore un peu plus longtemps. En effet, si vous avez donné une certaine direction à votre vie jusqu'à maintenant, si vous avez creusé votre sillon pendant x années, vous pouvez rendre ce sillon sexy en lui mettant un joli ruban et en faisant une offre promotionnelle, mais quelqu'un va bien se rendre compte un jour que derrière le ruban, il n'y a que le vieux sillon. Vous ne pouvez pas changer de vie si vous ne changez pas qui vous êtes.

LA RÉPONSE EST DANS QUI VOUS ÊTES

Si vous voulez vraiment changer votre vie, vous n'obtiendrez un résultat durable que si vous adoptez un nouvel état d'esprit, qu'une nouvelle manière de voir et d'appréhender la vie. Si vous voulez de véritables changements, des changements en profondeur, des changements spectaculaires, il va vous falloir changer de paradigme.

Qu'est-ce que ça veut dire, changer de paradigme ? Le mot paradigme désigne la façon dont nous voyons le monde, dont nous le percevons, le comprenons, l'interprétons. Or notre vision du monde est à l'origine de notre façon de penser et d'agir. Notre paradigme correspond à la manière dont nous appréhendons la réalité. Au niveau personnel, il correspond à notre système de croyances, à ce filtre à travers lequel nous regardons le monde, tout autant qu'au monde que nous voyons. C'est ce filtre qui façonne notre interprétation du monde. C'est donc lui qu'il faut changer.

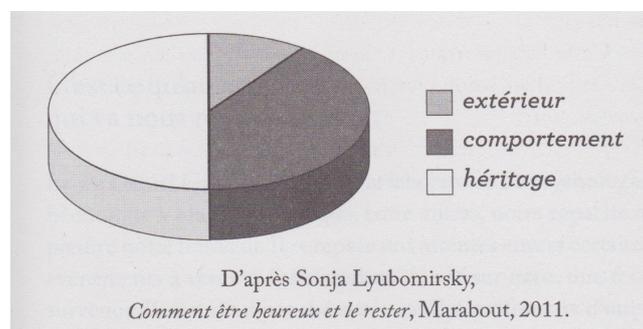
Plutôt que d'avoir le courage de changer soi, plutôt que de prendre ses responsabilités, lorsque nous voulons changer nos résultats, il est très tentant de chercher des raccourcis, espérant passer outre à quelques-unes de ces étapes vitales pour nous épargner temps et efforts. Mais force est de constater que ça ne fonctionne pas, en tout cas pas durablement. Imaginons que, jouant au tennis en modeste amateur, vous décidiez d'affronter les joueurs professionnels. Un état d'esprit positiviste vous permettrait-il, à lui tout seul, de remporter ces matchs ? La réponse tombe sous le sens. Il est impossible de violer, d'ignorer le processus d'évolution ou d'en sauter

les étapes. Se consacrer uniquement à la technique pour obtenir ce que l'on veut revient à bachoter. Mais sans un travail régulier, on ne maîtrise jamais complètement les sujets étudiés et on ne développe pas son intelligence. Pour vivre sa vraie vie, il nous faut intégrer les justes valeurs sur lesquelles se fondent réussite et bonheur.

Si vous voulez changer l'expérience que vous faites de la vie, c'est l'intérieur de vous que vous avez besoin de changer. Ce n'est pas l'extérieur qui définit votre expérience de la vie, c'est ce qu'il y a dans votre tête. La façon dont nous voyons le problème est le problème. Pour changer de vie, il nous faut acquérir un autre niveau de pensée. « Nous ne pouvons résoudre les problèmes difficiles que nous rencontrons en demeurant au niveau de réflexion où nous nous trouvons lorsque nous les avons créés », disait Albert Einstein.

LES 3 PARTS DE CAMEMBERT

Notre capacité à être heureux se divise en trois morceaux. Le premier recouvre 50% du fromage : c'est la part de notre prédisposition génétique au bonheur et elle peut être forte, moyenne ou faible. On sait aujourd'hui que ces 50% sont gouvernés par la longueur du gène 5HTT qui a une influence directe sur la façon dont nous ressentons un événement. Le deuxième morceau représente seulement 10% du fromage : c'est celui dont je vous ai parlé plus haut. Il est conditionné par les facteurs extérieurs : les sous, le soleil, les bonnes notes des enfants, la voiture de ses rêves, les vacances dont on a envie... Les 40% restant dépendent intégralement de notre comportement et du regard que nous posons sur les événements que nous traversons. Autrement dit, ce sont ces 40% qu'il faut arroser si nous voulons être heureux. Acquérir l'état d'esprit du succès, c'est agir pleinement sur ces 40%.



CHANGER SON ÉTAT D'ESPRIT ET DEVENIR PRO-ACTIF

Pour agir sur cette troisième part de camembert, sur ces 40%, il nous faut agrandir l'espace entre le stimulus et la réponse au lieu de « réagir » : en d'autres termes, devenir des personnes proactives. Il va aussi nous falloir prendre conscience que nos vies ne sont guidées par notre propre conditionnement et par les circonstances que dans la mesure où nous acceptons, par une décision consciente ou par défaut, de nous laisser diriger par eux.

Les individus « réactifs » se sentent souvent affectés par leur environnement. Si le temps est beau, ils se sentent bien. S'il fait mauvais, cela altère leurs sentiments et leurs performances. Les personnes proactives portent en elles leur propre météo interne. Elles sont guidées par certaines valeurs et, si l'une de ces valeurs consiste à produire un travail de qualité, peu importe qu'il pleuve ou que le soleil brille. Les réactifs dépendent également de leur environnement social, de la « météo sociale ». Quand on les traite bien, ils se sentent bien ; quand on les traite mal, ils deviennent défensifs et se renferment. Les réactifs fondent leur vie psychologique sur le comportement de leur entourage, autorisant ainsi les difficultés des autres à gouverner leur vie.

Les proactifs se dirigent en fonction de valeurs auxquelles ils ont sérieusement réfléchi, qu'ils ont sélectionnées, et qui sont devenues des valeurs internes.

Tant qu'un individu n'a pas eu la force de se dire honnêtement qu'il est aujourd'hui ce qu'il est à cause des choix qu'il a fait hier, et tant qu'il ne s'en persuade pas profondément, alors ils se trouvent dans l'incapacité de choisir autre chose.

Nos attitudes et nos comportements découlant de nos paradigmes, il nous est possible, si nous employons notre conscience de soi pour les étudier, de voir en eux la nature même de nos limites. Nos paroles, par exemple, constituent d'excellents indicateurs de notre degré de proactivité. Le langage des « réactifs » dénote qu'ils se déroberont à leurs responsabilités, tandis que le langage des proactifs révèle leur positionnement.

<i>langage réactif</i>	<i>langage proactif</i>
Je n'y peux rien.	Examinons les différentes solutions.
Je suis comme je suis (je suis prédéterminé).	Je peux aborder le problème de manière différente.
Cela me rend malade (je ne suis pas responsable, mes sentiments sont commandés par quelque chose dont je n'ai pas le contrôle).	Je contrôle mes sentiments.
Ils ne le permettront pas.	Je peux élaborer une présentation à mon avantage.
Je suis obligé de le faire (les circonstances, les gens me forcent à faire ce que je fais).	Je choisirai une réponse appropriée.
Je ne peux pas.	Je choisis.
Je dois (je ne suis pas libre de mes actions).	Je préfère.
Si seulement ma femme était plus patiente (le comportement d'une personne limite mon efficacité).	Je ferai cela.

Chaque fois que nous pensons que le problème vient des autres, de l'extérieur, c'est cette pensée même qui constitue le problème. Nous donnons à ce quelque chose d'extérieur les moyens de nous commander. Selon ce paradigme (de l'extérieur vers l'intérieur) quelque chose à l'extérieur doit changer pour que nous changions, nous, de l'intérieur. La démarche proactive consiste à changer d'abord de l'intérieur : en étant différent, on amène un changement positif dans la situation extérieure.

Pour résumer, l'atteinte de votre objectif ne dépend pas de ce que vous allez faire pas plus que l'argent et l'avoir que vous allez générer grâce à votre « job en or » ne vous rendront heureux. Vous parviendrez à vivre ce pour quoi vous êtes vraiment fait et à en éprouver une satisfaction profonde et durable uniquement si vous changez votre regard sur la vie en devant une personne pro-active. Il n'appartient qu'à vous de cultiver l'état d'esprit du succès et cela demande de l'entraînement, un entraînement quotidien. Voici votre programme d'entraînement.

Action !

• Votre rituel quotidien du succès •

Vous avez planifié votre heure de succès dans votre agenda ? Vous avez votre cahier de pépites ? Bravo ! Voici ce à quoi vous allez consacrer la première partie de l'heure quotidienne que vous allez passer à mettre en place votre futur job de rêves. Encore une fois, cela peut vous paraître anecdotique mais c'est de cette façon que vous préparez une terre fertile pour y faire germer et grandir vos projets. Cultiver une attitude positive au quotidien favorise la perception bienveillante que vous avez de vous-même. Un moyen simple est de porter votre attention sur toutes les choses sympas, positives et nourrissantes que vous vivez au quotidien et que vous faites en l'honneur de votre projet. Plus vous prenez l'habitude de vous focaliser sur vos succès et vos ressources, plus le chemin vers ce que vous désirez devient facile et agréable.

1. Le Journal du succès

Je vous propose en bonus un modèle de Journal du Succès à compléter chaque jour, avec une action particulière en fin de semaine. Vous pouvez aussi vous créer votre propre modèle, à votre goût.

2. Vidéo ou histoire inspirante

Cherchez sur le net une vidéo inspirante ou une histoire qui vous plait particulièrement et qui montre l'état d'esprit du succès à l'oeuvre. Vous pouvez aussi avoir une liste de vidéos dans laquelle vous piochez pour en avoir une différente tous les jours.

3. Votre mantra

Le mot « mantra » vient du sanskrit qui signifie maxime, hymne sacré, formule mystique, incantation magique. C'est une formule condensée qui est vouée à être répétée sans cesse avec un certain rythme, servant ainsi de support à la méditation. Le but de sa pratique est aussi de développer un bienfait physique ou spirituel.

Exemples de mantra :

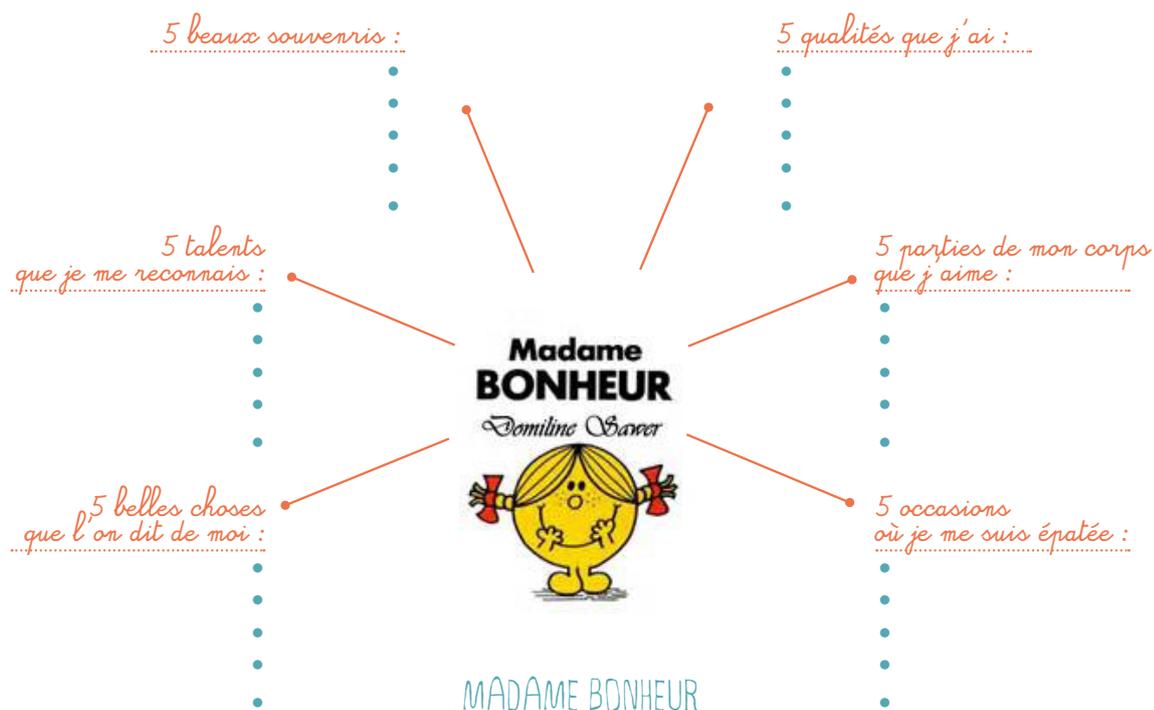
- Oui, je deviens capable d'exercer le métier de mes rêves et de générer un revenu de x000 euros par mois.
- Oui, je suis un thérapeute connu et reconnu et je guéris tous mes patients qui sont en capacité de l'être.
- Oui, je vis de mes rentes en devenant propriétaire.
- Oui, j'exerce mon métier au service de Dieu et de l'humanité.

Choisissez soigneusement votre mantra avec vos mots et avec ce que vous voulez vraiment vivre (et peu importe ce que diraient votre mère, votre mari ou votre collègue de travail s'ils savaient quel est votre mantra). Récitez votre mantra plusieurs fois pendant votre heure de succès, et le plus souvent possible dans la journée. Cela peut être intérieur, mais si vous avez la possibilité de le faire à voix haute, faites-le. Vous pouvez aussi le chanter.

4. Le mindmap du succès

Remplissez le mindmap de Madame Bonheur avec des phrases qui commencent par « je » :

- J'aime mes yeux.
- Je suis bien organisée.
- Le jour où j'ai réussi à dire non à cette personne qui me sollicitait, je me suis épatée.
- On dit que je suis boostante, que je galvanise ceux qui m'écoutent.



Regardez ce mindmap tous les jours et imprégnez-vous de tout ce qui est beau et bon en vous.

5. La liste de vos qualités

Faites la liste de vos qualités, quelles soient professionnelles, personnelles ou relationnelles.
Exemples :

- Je suis quelqu'un qui sait bien écouter
- Je sais préparer un super dîner en 10 minutes avec ce qu'il y a dans le frigo
- Je suis particulièrement douée pour organiser des événements
- J'ai un très bon esprit de synthèse

Vous devez en trouver 10 au minimum.

Faites relire cette liste par un(e) ami(e) bienveillant(e), je suis sûre que cette personne vous en trouvera d'autres ou vous aidera à vous faire grandir des qualités que vous estimiez toutes petites.

Relisez cette liste tous les jours pour vous imprégner en conscience de ces qualités. Amusez-vous à faire remonter à votre souvenir des anecdotes où vous avez fait preuve de ces qualités.

Chapitre 2

Trouvez enfin votre mission de vie

L'absurde absolu pour un être humain, c'est de se retrouver vivant sans raison de vivre.
Régine Desforges

C'est le secret des jobs de rêve, indépendamment du statut ou de la rémunération. En effet, ce n'est pas l'argent que l'on gagne qui rend heureux, même si c'est une composante importante (nous y reviendrons largement), ni le fait d'être chef ou patron, ou encore de ne pas en avoir. Le plus important pour avoir envie de se lever le matin et rentrer chez soi satisfaite le soir, c'est d'avoir une vie professionnelle alignée sur sa mission de vie.

En donnant du temps et de l'énergie à aller chercher ce qui vous fait vraiment vibrer, votre raison d'être, ce qui vous fait vous sentir vivant et merveilleusement bien, vous construisez des fondations solides et durables sur lesquelles vous pourrez bâtir tout ce qui vous plaira par la suite.

QU'EST-CE QUE C'EST, LA MISSION DE VIE ?

Cette question de la mission de vie est assez à la mode dans le développement personnel et je me suis rendue compte que ça créait beaucoup de pression du style « si je ne réalise pas ma mission de vie, je vais rater ma vie » ou « je vais être maudite jusqu'à la 28ème génération » ou encore « je vais me réincarner en ver de terre ». Cette peur s'accompagne souvent de l'idée fautive qu'il faut « trouver » sa mission de vie, un peu comme si elle existait en dehors de nous, comme si elle était écrite quelque part et qu'il fallait respecter ce qui était décidé pour nous.

Pour moi, la mission de vie vient au contraire de l'intérieur de nous, elle émane de qui nous sommes et c'est nous qui décidons de ce que nous voulons faire de notre vie. Il ne s'agit donc pas de « trouver sa mission de vie » mais de choisir de donner un sens à sa vie, une direction qui nous fait vibrer. Une fois que l'on a décidé de cette direction de vie, en fonction de qui nous sommes et de ce que nous avons envie d'apporter au monde, il s'agit peu à peu, jour après jour, de réaligner sa vie sur le sens de sa vie, d'éliminer de notre vie tout ce qui ne correspond pas à ce sens, pour notre plus grand bonheur. C'est un peu comme un fil conducteur qui nous permet de mettre un peu plus de ce qui nous correspond vraiment chaque jour dans notre vie et à l'inverse de dire non à tout ce qui ne nous fait pas réellement vibrer. C'est pour ça que c'est si important de le conscientiser et de le verbaliser, pour avoir des points de repères solides de ce que l'on accepte ou de ce que l'on accepte pas dans notre vie, des critères inébranlables pour créer notre réalité au quotidien.

VIVRE SA MISSION DE VIE, C'EST UNE DÉCISION

Je crois qu'il n'y a pas de sens pré-établi, ni de mission écrite quelque part pour vous car nous ne sommes pas des robots exécutants un plan divin : Dieu veut faire de vous les créateurs du but de votre vie. Si le sens de notre vie était déterminé, nous ne pourrions pas exercer notre libre-arbitre, nous ne pourrions pas mettre en oeuvre ce qui nous caractérise en temps qu'être humain, c'est-à-dire notre capacité à décider. En décidant le but de votre vie, vous décidez qui vous êtes et qui vous voulez devenir. A la question du but de la vie, il n'y a aucune réponse hormis celle que vous allez décider de donner. Il s'agit de décider et d'exprimer ce qu'est la vie pour vous. Ne cherchez de réponse nulle part ailleurs. Asseyez-vous et décidez de la réponse pour vous-même. Ne vous posez pas la question du sens de la vie : décidez de la réponse.

Décider de sa mission de vie, ce n'est rien d'autre qu'incarner le héros qui dort en nous, il n'y a pas à être différent ou à coller à une image extérieure ou à devenir quelqu'un d'autre. Il n'y a pas non plus besoin d'attendre d'être meilleur, plus ceci ou moins cela. Il vous appartient de faire briller votre lumière maintenant. Le monde a besoin de votre lumière maintenant. Pas demain. Maintenant.

Si jusqu'à présent, votre vie manque de sens, ce n'est la faute de personne, c'est que vous avez simplement oublié d'en déterminer un, ça veut juste dire que vous n'avez pas décidé ce que vous vouliez vraiment vivre. Si votre vie manque de réalisations, c'est que vous ignorez ce que vous cherchez à réaliser. Si votre vie semble inutile, c'est que vous n'avez pas cherché à en faire un outil ayant son utilité.

RÉALISER CE QUI EST IMPORTANT POUR SOI

Sachez que c'est vous qui choisissez votre paradis ou votre enfer. Le jardin d'Éden n'est pas visible quelque part sur la terre, il est dans l'âme humaine. C'est une décision, un choix de vie, une philosophie qui pourrait se résumer par la question suivante : et si nous acceptions d'abord de nous émerveiller du monde tel qu'il est donné pour apprécier davantage notre propre vie ? Il nous est tous les jours possible de participer à la beauté du monde en accomplissant ce qui a de la valeur à nos yeux. Pour cela, notre seule tâche au quotidien est de faire ce qui nous semble bon pour qu'au soir de notre mort, nous puissions regarder en arrière et se dire « ok, j'ai accompli ce que j'avais envie d'accomplir, je peux partir en paix ».

Autrement dit, c'est faire de sa vie la réponse à la question : est-ce que le système social et économique va nous enlever notre humanité ou est-ce que nous allons puiser en lui de quoi nourrir notre humanité ? Ce qui nous est donné, c'est une vie à réaliser pleinement, et ça, ça nous appartient à chaque seconde, cela ne dépend de personne d'autre que nous. Même si nous avons été gravement meurtris ou atteints par des événements tragiques, si nous avons été victimes d'actes ou de paroles inacceptables, nous pouvons reprendre en mains notre destin. Nous sommes un vaste champ de potentialités que nous avons la possibilité de rendre concrètes dans notre réalité : « l'important n'est pas ce qu'on a fait de moi, l'important est ce que je fais de ce qu'on a fait de moi » a écrit Jean-Paul Sartre.

OSER ACTIVER SES TALENTS

Parfois, nous n'osons pas. Nous n'osons pas voir grand, être brillante, vivre à fond nos talents de peur de faire de l'ombre aux autres. A vouloir être « modeste » (comme si c'était une valeur), on se sent obligé de diminuer ses talents et on finit par être incapable de les voir. À vouloir être modeste, on n'ose pas prendre sa vie en mains. À vouloir être modeste, on se diminue et surtout,

on ne contribue pas : on développe une culture modeste à l'échelle de sa famille, mais aussi de son bureau, de sa communauté et finalement de son pays. Au contraire, c'est en osant extraire nos pépites d'or comme les appelle Christine Lewicki, en osant briller de tous nos feux que nous faisons preuve à la fois d'humilité et de générosité. D'humilité car je mets en oeuvre ce qui cherche à se manifester à travers moi. De générosité car j'accède à la possibilité de devenir une personne inspirante. En gardant notre brillance pour nous-même, nous ne rendons service à personne alors qu'en faisant rayonner à travers nous la lumière qui anime le monde, nous pouvons devenir un signal dans la nuit pour autrui. Nous avons tous eu dans notre vie des personnes qui nous ont inspiré à un degré ou un autre, qui nous ont permis de guérir telle ou telle blessure. Cela signifie que nous avons nous aussi la possibilité d'en faire autant pour d'autres. Si chacun accomplit son mythe personnel, alors c'est l'univers entier qui en bénéficie.

Chacun peut entreprendre cette quête dont le but est de grandir tout au long de sa vie, jusqu'à la mort, et de s'enrichir de l'intérieur. Chacun peut faire l'expérience de cette sensation extatique : être vivant. Pour moi, c'est cela vivre sa mission de vie : c'est aligner sa vie, chaque jour, sur ce qui nous émerveille dans le fait d'être vivant.

Je crois qu'il y a en chacun de nous un besoin inné, profond, puissant, de trouver notre mission dans la vie. Et quand vous êtes inspirée par un motif grandiose, un projet extraordinaire, toutes vos pensées se déchaînent. Votre esprit transcende ses limites, votre conscience s'étend dans toutes les directions, et vous évoluez dans un monde nouveau, grand et merveilleux.

Le but de la méthodologie Un job en Or est de vous fournir une carte routière qui vous conduira de l'état de frustration dans lequel vous vous trouvez aujourd'hui à un état où vous compterez, où vous vous réaliserez, où vous signifierez quelque chose dans le paysage nouveau d'aujourd'hui - non seulement dans votre vie professionnelle mais aussi dans la totalité de votre vie. Il y a en chacun de nous un désir profond de vivre une vie de grandeur et de contribution : compter vraiment, faire une différence, apporter sa pierre à l'édifice. Nous pouvons douter de nous et notre aptitude à y parvenir, mais je voudrais vous faire partager ma profonde conviction que vous pouvez vivre une telle vie. Vous avez ce potentiel en vous. Nous l'avons tous. Il est conféré dès la naissance à tout membre de la famille humaine.

GRANDIR ET INSPIRER

Cette grandeur va se manifester de manière très différente selon les personnes. Nous ne parlons pas ici d'une grandeur extérieure, mais d'une grandeur intérieure. D'ailleurs quand on est vraiment grand à l'intérieur de soi, on n'a pas besoin de le montrer. Les autres le sentent, la grandeur n'a pas besoin de signes extérieurs pour être réellement visible. Cette grandeur peut se manifester par le choix de conserver un moral magnifique face à une maladie, par le choix de donner le meilleur de soi-même à ses enfants, par le choix de se consacrer à une cause qui nous transcende comme par le choix de créer de l'activité économique pour des dizaines de milliers de personnes ou encore le choix de développer une nouvelle technologie à laquelle on croit.

Le plus merveilleux dans tout ça, c'est qu'une fois que vous avez trouvé votre mission, votre voie, votre voix, vous allez automatiquement inspirer les autres pour qu'ils trouvent la leur. Inspirer (du latin *inspirare*) veut dire insuffler la vie. A ce moment-là, le sens de votre mission de vie prend une nouvelle dimension.

En résumé, décider de sa mission de vie, c'est s'engager à activer nos talents pour contribuer au monde. C'est se donner la permission d'activer ce qui est en soi, oser entendre ce que notre coeur nous dit, oser croire que ce que nous avons en nous a de la valeur et mérite que nous le partagions avec le monde.

CHERCHER CE QUI VOUS REND UNIQUE

Choisir sa mission de vie repose sur le principe suivant : chacun dans sa vie apporte un spécimen d'humanité qui n'a jamais été rendu visible dans le monde avant lui. En effet, après la fausse humilité ou la fausse modestie que j'ai évoquée plus haut, le deuxième obstacle que je rencontre quand j'accompagne les personnes à trouver leur voie, c'est la croyance que « je n'ai rien à apporter », ou « rien d'original ». Même quand on trouve le sujet qui nous fait vibrer, une petite voix s'en mêle : « oui, mais tout a déjà été dit sur ce sujet, c'est déjà fait par d'autres... » Mais en réalité, personne n'a jamais rien dit ni rien fait comme vous, parce que vous êtes unique. Vous allez donc forcément apporter votre supplément d'âme à n'importe quel sujet. Il existe une place que vous devez occuper et que personne d'autre n'est fait pour occuper. Vous avez une tâche à faire que personne d'autre ne peut accomplir.

Soyez assurée que si vous avez une idée, c'est que non seulement vous avez la capacité (même si vous ne voyez pas comment aujourd'hui) de la réaliser, mais que surtout des personnes attendent que vous le fassiez : le monde a besoin de vous, il vous attend. Pour être encore plus terre à terre : vos clients vous attendent, le chéquier ou la carte bleue à la main, que vous osiez enfin créer le produit ou le service qui vous fera vibrer, qui montrera votre talent et qui leur rendra service. Je vous parle volontairement de clients car contrairement à une autre idée reçue, vivre sa mission n'est pas quelque chose que nous devons faire bénévolement après notre journée de travail.

NE VOUS PRÉOCCUPEZ PAS DU « COMMENT » POUR LE MOMENT

Ne confondez pas la mission de vie et la manière de la mettre en oeuvre. Le business de vos rêves proprement dit, nous nous occuperons du comment plus tard (dans le prochain chapitre). Autrement dit : il se peut que ce qui fait sens pour vous quand je parle de mission de vie reste quelque chose de très général pour l'instant. Par exemple, une de mes clientes, quand elle s'est posé la question a reçu la réponse « parler ». Parler, c'est pas un business, ni un métier : c'est quand nous allons creuser plus tard sur ce qui est important pour elle dans le fait de parler, sur la manière dont elle aime parler, quand nous allons croiser tout ça avec ses compétences, sa zone de génie, etc que va se dessiner l'entreprise qui correspond à sa mission de vie. Quand vous allez commencer à laisser venir à vous les informations relatives à votre mission de vie, il y a relativement peu de chances pour que vous ayez tout de suite une réponse du style « expert-comptable » ou « créer une entreprise de recyclage de plastique au Burkina Faso » ou encore « conseillère en fleurs de Bach ». Vous aurez peut-être seulement un verbe ou un mot, peut-être même une image ou une vague sensation. Ce n'est pas grave : notez tout ce qui vous vient précieusement dans votre carnet de pépites lorsque vous ferez les exercices que je vous propose dans ce chapitre. Pour le moment vous êtes en train de réunir le matériel pour créer votre chef-d'oeuvre.

Un des challenges de notre époque est d'apprendre à bâtir de nouveaux modèles économiques, d'inventer de nouveaux métiers, de nouveaux produits, de nouveaux services qui nous permettent d'activer nos talents pour donner forme au monde qui est le nôtre tout en créant de la richesse. Sachez que créer une entreprise n'a jamais été aussi facile qu'aujourd'hui et que si

vous faites partie de ces rares personnes qui veulent créer leur job de rêve, c'est vraisemblablement qu'il va vous falloir vous le dessiner sur-mesure. C'est justement ça qui est passionnant, grisant, enthousiasmant et qui va vous faire vous sentir pleinement vivante et parfaitement à votre place. Même si maintenant vous êtes morte de trouille. Pas à pas, un jour après l'autre. Pour l'instant vous cherchez votre « grand pourquoi ». Le « comment » viendra plus tard. Définir ce « pourquoi » est la base de tout le reste : ne le sabotez pas en voulant aller plus vite que la musique.

OBSERVEZ CE QUI CHERCHE À SE MANIFESTER À TRAVERS VOUS

Revenons au travail intérieur, à l'introspection nécessaire pour faire émerger votre voie ou votre voix. La plupart du temps, ce qui nous empêche de trouver le sens de notre vie, notre mission, c'est que nous ne nous posons pas la question. Nous sommes trop occupés à essayer de gérer notre vie à coup de *to do list*, nous sommes accaparés par les multiples sollicitations de la société de loisirs dans laquelle nous vivons, et enfin nous passons le peu de temps libre qui nous reste en dehors de toutes les occupations que nous nous créons à le remplir à l'aide des réseaux sociaux et/ou de la télévision. En résumé, nous sommes simplement trop occupés...

Ecouter ce qui émane du plus profond de son être, des recoins secrets de son cœur, faire ressurgir les rêves d'enfant, observer ce qui a tendance à se produire dans notre vie, être à l'affût des idées ou des projets qui cherchent à prendre vie à travers nous, c'est ce que j'appelle le « oui spirituel ». Si cela vous parle, méditez sur l'archétype de Marie : elle a reçu la visite de l'archange Gabriel, lui proposant d'enfanter le fils de Dieu. Pourtant, célibataire, elle aurait pu le voir comme trop compliqué, trop difficile, pas pour elle, etc. Elle a fait le choix de dire oui et tout s'est organisé pour que ce bébé puisse voir le jour dans les conditions qui lui permettraient de délivrer efficacement son message : Joseph est arrivé. C'est en cela que pour moi Marie représente un archétype, celui de la femme créatrice connectée au divin. Elle se met à l'écoute de ce qui cherche à prendre vie à travers elle et devient actrice de ce qui lui est proposé, dans une totale confiance.

Plus simplement, si vous vous posez et que vous réfléchissez au but de votre vie, toutes sortes d'idées émergeront dans votre tête. Elle surgiront si rapidement que vous vous demanderez ce qui vous arrive. En peu de temps, si vous continuez de suivre le processus, vous commencerez à faire le tri. Au fil de vos réflexions, vous aurez trouvé ce qui est, pour vous, le but de la vie, votre direction de vie, votre mission de vie. Ce jour-là, vous saurez que vous avez toujours su, en réalité. Mais la seule manière de découvrir ce que vous avez toujours su, c'est de vous imposer de le découvrir. Il ne s'agit pas d'avoir la bonne réponse, mais de décider vous-même. Car il n'y a pas de bonne réponse. Il n'y a que la réponse que vous décidez d'apporter au but de votre vie.

Le jour où vous vous poserez suffisamment pour écouter ce que la vie ou ce que Dieu cherche à manifester à travers vous, vous allez ressentir un appel. Une de vos activités favorites deviendra impérieuse, un rêve d'enfant soigneusement enfoui refera surface, vous regarderez une émission de télévision et vous vous direz « oui, c'est exactement ça que je veux faire », une discussion avec une amie vous fera prendre conscience d'un besoin non satisfait auquel vous savez parfaitement répondre... Il n'y a pas une seule manière de recevoir la réponse, cet appel peut se manifester de multiples façons : à vous d'être dans la vigilance nécessaire pour sentir que c'est cet appel qui se manifeste.

SOYEZ RÉCEPTIVE

Une autre manière d'avoir la réponse, de trouver quelle est votre voie est de répondre à la question suivante : qu'est-ce qui constitue pour moi le ravissement d'être en vie et d'en avoir conscience ? Procédez ensuite de la même manière : observez ce qui se passe dans votre vie, soyez à l'écoute des synchronicités et de ce qui émerge en vous. Soyez réceptif à tout ce qui arrive dans notre vie.

Être réceptif, c'est se lever le matin curieux et en alerte pour recevoir ce que la vie va nous donner. En activant notre réceptivité petit à petit, nous nous retrouvons face à de plus en plus de coïncidences et de plus en plus d'opportunités de vivre notre vie pleinement réveillés et engagés. Quand vous vous levez le matin, vous pouvez choisir d'aller à la recherche de possibilités, plutôt que de faire l'inventaire de vos manques et de vos obstacles. Stop aux questions telles que « Comment je peux ne plus souffrir ? », « Comment je peux avoir plus de choses ? » ou « Comment je peux gagner plus d'argent ? ». Remplacez-les par « Comment je peux devenir encore plus moi-même ? », « Comment puis-je activer mon potentiel ? » « Qu'est-ce qui est en train d'émerger et de se révéler à travers moi ? ». Plus vous répondrez concrètement, dans l'action à ces questions, plus vos souffrances diminueront. Cela se fera tout seul.

Allez à la recherche de ces « trucs » que vous pouvez faire dans votre vie et pour lesquels vous avez l'impression d'être « née pour ça ». Observez dans votre vie ce qui vous fait vibrer. Allez à la découverte de ces moments, pendant la semaine ou la journée, où vous vous sentez pleinement active ou engagée dans ce que vous êtes en train de faire. En général, dans ces moments-là, nous avons tendance à perdre la notion du temps et nous ressentons un sentiment de bien-être absolu.

Pour résumer, décider de votre mission de vie ne dépend que de vous. C'est un choix à faire, une décision à prendre que de tisser soi-même le fil d'Ariane qui va vous servir de repères pour vous constituer une vie pleine de ce qui fait sens pour vous. C'est un outil pour aligner sa vie sur sa vraie vie et notamment sa vraie vie professionnelle. Vous ne recevrez pas nécessairement la visite de l'archange Gabriel (pas le peine de l'attendre comme une bonne excuse pour ne pas entrer en contact avec votre mission de vie) pour en parler en direct avec vous : c'est à vous de prendre le temps nécessaire pour vous mettre à l'écoute de ce que la vie vous murmure à l'oreille.

Action !

• Un processus de 21 jours •

Dans son autobiographie *Ma vie*, Jung (disciple puis dissident de Freud) raconte qu'il s'invente une méthode pour trouver son mythe personnel. Elle est simple. Il commence par se rappeler ce qu'il préférerait faire lorsqu'il était un petit garçon et qu'il avait le droit de jouer seul. Il adorait construire, surtout des maisons et des châteaux avec des pierres et des bouteilles : « A ma grande surprise, ce souvenir émergea accompagné d'une certaine émotion ». C'est cette émotion qui le guide : il décide donc de recommencer ce jeu d'enfant chaque jour, à l'heure du déjeuner, entre deux patients et le soir après sa journée de travail. Chaque fois qu'il se sentait bloqué, voici comment il procédait : « je peignais ou je sculptais une pierre ; et chaque fois, c'était un rite d'entrée qui amenait des pensées et des travaux ». C'est ainsi qu'il élaborait sa théorie de l'inconscient collectif et des archétypes.

Prenez du temps chaque jour pour vous plonger dans vos souvenirs d'enfant et notez ce qui vous vient :

- en vous remémorant ces souvenirs ;
- en vous demandant quels étaient les jeux ou activités qui vous donnaient de l'émotion : une fascination pour les avions, une passion pour les jeux de construction, un enthousiasme pour les chevaux ou la danse ? A l'instar de Jung, essayons de retrouver l'émotion qui était la nôtre en contemplant ces images ou en réalisant telle ou telle activité passionnante de l'enfance.
- en retrouvant les émotions fondamentales qui étaient les vôtres dans les débuts de votre vie. Qu'est-ce qui vous touchait étant enfant ? Un coucher de soleil, les fleurs, les animaux ? Quel est le sens d'un coucher de soleil ? Quel est le sens d'une fleur ? Quel est le sens d'une vache ? Cherchez à ressentir ce que ces images provoquaient en vous à l'époque et ce qu'elles vous disent encore aujourd'hui : notez tout ce qui vous vient, même si ça vous paraît être sans intérêt ou sans queue ni tête. Justement si ça vous semble incongru : c'est une pépite.
- si vous avez tenu un journal ou écrit des poèmes quand vous étiez adolescente, et si vous avez encore des traces de ces cahiers, dessins, rédactions ou différentes collections d'objets, rassemblez-les, relisez-les attentivement et écrivez ce qui s'en dégage.

Vous serez vraisemblablement étonnée de constater que c'est toujours la même passion qui continue de vous animer. En effet, l'enfant sait ce pour quoi il est fait...

Faites cet exercice pendant 21 jours consécutifs en notant tout ce qui vous vient dans votre cahier de pépites : c'est parmi ces pépites que se trouve votre job en or. Pendant les 21 premiers jours de ce programme, c'est ce que vous ferez après votre rituel du succès, dans l'heure que vous consacrez chaque jour à votre avenir.

Action !

• Votre passé vaut de l'or •

Nous sommes nés avec un potentiel immense, qui a pu être grignoté ou au contraire mis en lumière par notre histoire familiale. Certains vécus ont pu être douloureux mais nous ont permis aussi de développer des qualités ou des savoir-faire qui nous sont bien utiles aujourd'hui. Dans votre carnet de pépites, écrivez tout ce qui vous vient à propos des 3 points suivants.

1. Ce que j'ai appris ou ce que j'ai vécu dans ma famille

Exemple : je suis l'aînée de la famille. Je devais toujours montrer l'exemple et « être raisonnable ». Je devais seconder ma maman pour s'occuper des plus petits, elle sollicitait souvent mon aide mais elle n'avait pas toujours le temps de m'expliquer comment bien l'aider ni comment faire les choses, ce qui était parfois stressant.

2. Les talents que j'ai développés

De cette situation, j'ai appris à me débrouiller « sur le tas ». Aujourd'hui, je me rends compte que j'ai développé deux qualités importantes :

- le leadership
- une capacité à organiser des événements de toute nature

3. Comment je m'en sers aujourd'hui

- j'anime une association
- les gens apprécient quand j'organise des fêtes chez moi

Toujours dans votre carnet de pépites, répondez soigneusement à chacune des questions ci-dessous en développant : quels souvenirs remontent à la surface, pourquoi, qu'est-ce que ça vous évoque, à quoi ça vous fait penser, qu'est-ce que ça dit de vous...

1. Lorsque vous étiez enfant

- Quel était votre jouet/votre jeu préféré ?
- Comment s'appelait votre meilleur amie ?
- Aviez-vous un animal domestique ? Lequel ? Comment s'appelait-il ?
- Quel animal sauvage vous faisait rêver ? Pourquoi ?
- A l'école primaire, quelle était votre matière préférée ? Qu'est-ce que vous aimiez dans cette matière ?
- Quel était votre jeu préféré à la récré ?
- Quel était votre héros de livre, de BD ou de dessin animé préféré ?
- Quel était votre plat préféré ?

2. Lorsque vous étiez adolescent

- Quelle était votre musique préférée ?
- Votre passion ?
- Votre lecture préférée ?
- Le héros ou l'héroïne de film que vous admiriez ?
- Comment s'appelait votre meilleure amie ?
- Votre premier amour ?

3. Ces 5 dernières années

- Quelles sont les 5 choses que vous êtes fière d'avoir réalisées ces 5 dernières années ?
- Pour chacune d'entre elle, retrouvez les compétences et les qualités que vous avez été amenée à mettre en oeuvre

Voyez-vous un fil rouge ? Est-ce qu'un possible à cultiver se dégage de tous ces souvenirs ? Notez tout ce qui vous vient bien précieusement dans votre carnet de pépites.

Action !

• Votre planète idéale •

En réalisant votre « planète idéale », vous allez matérialiser le monde idéal dans lequel vous aimeriez vivre, celui auquel vous aimeriez contribuer. Cela vous donnera aussi des indications très précises sur ce qui émane spontanément de vous.

1. Réunissez le matériel et créez votre planète idéale :

- un rond de 60 cm de diamètre
- des magazines variés (déco, féminin, voyage, histoire...)
- feuilletez les magazines et découpez les images qui vous inspirent, sans réfléchir.
- agencez les images dans le rond, jusqu'à ce que vous soyez satisfaite.
- collez.

2. Ecrivez ce que vous découvrez de vous en regardant votre planète.

Si vous pouviez contribuer à faire advenir ce monde idéal auquel vous avez donné forme, comment le feriez-vous ? Dites spontanément ce qui vous vient.

Choisissez dans la liste ci-dessous les 3 verbes qui correspondent le mieux à votre contribution. Cette liste n'est pas exhaustive, n'hésitez pas à ajouter des verbes qui ne s'y trouvent pas et qui vous correspondent mieux.

Transformer	Créer	Ecouter
Construire	Observer	Aimer
Booster	Rêver	Parler
Activer	Fabriquer	Marcher
Gravir	Développer	Applaudir
Illuminer	Collaborer	Accomplir
Participer	Echanger	Matérialiser
Enseigner	Raconter	Diriger
Peindre	Voyager	Ecrire
Illustrer	Découvrir	Explorer
Imaginer	Réaliser	Analyser
Soigner	Restaurer	Faciliter
Dire	Raconter	Accompagner
Guider	Encourager	Cuisiner
Jouer	Défricher	Promouvoir
Enquêter	Rechercher	Savourer
Rayonner	Cultiver	Philosopher
Tester	Conquérir	Décider
Contempler	Méditer	Apprendre
Inventer	S'émerveiller	Exprimer

3. Ces 3 verbes donnent des indications sur la contribution que vous aimeriez apporter.

Peut-être les mettez-vous déjà en oeuvre aujourd'hui, en totalité ou en partie. Prenez le temps de ressentir ces verbes. Comment se traduisent-ils dans votre vie aujourd'hui ?

Comment pourriez-vous leur donner plus de place, ici et maintenant ?

Si vous aviez une baguette magique, de quelle manière les manifesteriez-vous pleinement ?

Chapitre 3 Passez du rêve à la réalité

*Il est temps de vivre la vie que tu t'es imaginée.
Henry James*

Pour transformer ses rêves en réalité, il faut d'abord... Rêver. Rêver, ce n'est pas fantasmer, rêver, ce n'est pas non plus être dans la rêverie. Rêver, c'est prendre pleinement conscience de ses rêves, reprendre contact avec eux, s'autoriser à désirer le meilleur. Au-delà de votre mission de vie, qu'avez-vous vraiment envie de vivre ?

Partir tout de suite dans l'action et dans les objectifs, c'est prendre le risque d'enclencher la spirale du faire et de se déconnecter de l'être. Ce mode de fonctionnement conduit droit à la dépression ou au burn-out.

Vous allez maintenant prendre le temps de clarifier vos rêves : faire remonter à la surface vos rêves d'enfants, décider quels sont ceux qui ne sont plus d'actualité (quand j'étais petite, je rêvais d'avoir une maison de poupée avec des étages et toutes les pièces, exactement comme une vraie maison, et tous les accessoires... mais ça n'aurait plus de sens pour moi aujourd'hui de m'acheter une telle maison de poupée), quels sont ceux que vous gardez et quels sont ceux dont vous faites le deuil. Vous allez aussi faire le point sur vos désirs, dans tous les domaines de votre vie, pour être sûre de ne rien oublier. Ainsi, vous serez au clair avec votre mission de vie (le « oui spirituel ») mais aussi avec les expériences que vous voulez faire dans le monde de la matière (le « oui matériel»). Vous accédez alors à la possibilité de devenir la créatrice consciente de votre vie.

SAISIR L'IMPORTANCE DE SES CHOIX

S'il y a des choses que nous ne choisissons pas, nous choisissons ce que nous en faisons : « L'important n'est pas ce qu'on a fait de moi, l'important est ce que je fais de ce qu'on a fait de moi » dit Jean-Paul Sartre. Et ceci dans tous les domaines. Même en ce qui concerne notre héritage génétique, bien que nous ne choisissons pas nos gènes, nous avons le pouvoir de choisir la façon dont nous réagissons à ces gènes. Il y a quelques temps, je lisais un article sur une fillette handicapée de naissance à qui son père avait toujours dit : « ok, il y a des choses que tu ne pourras jamais faire : marcher, sauter à la corde, faire du vélo, mais ce n'est rien à côté de tout ce qu'il t'est possible de faire. Parmi tous ces possibles, qu'est-ce qui te plaît vraiment, qu'est-ce que tu choisis ? ». Elle est devenue styliste de mode. C'est la même chose en ce qui concerne les accidents de la vie qui entravent notre corps à jamais. Une jeune fille de 15 ans qui ne vivait que pour la danse se voit clouée dans un fauteuil roulant suite à un accident de voiture. Après une période très difficile pendant laquelle elle veut en finir car plus rien n'a de sens pour elle, elle

décide que ça ne changera rien, que sa raison de vivre c'est la danse et que rien ne l'en empêchera. Elle a créé un spectacle de danse avec des danseurs valides (dans lequel elle « évolue » au milieu des danseurs en fauteuil roulant) pour transmettre la joie de la danse au public valide et invalide. Vous connaissez Nick Vujicic ? Si non, je vous invite à aller voir sur internet qui c'est : ses vidéos font partie de ma liste de vidéos inspirantes. Il est né sans bras et sans jambes. Ses parents étaient très religieux et la communauté dont ils faisaient partie leur ont tourné le dos en disant qu'ils devaient avoir commis des péchés monstrueux pour que Dieu leur donne un fils pareil. A 8 ans, il a décidé de se suicider. Mais il ne pouvait même pas : dur dur, quand on n'a pas de bras et pas de jambes, de se suicider, non ? La phrase qui me touche le plus chez Nick, c'est quand il dit : « bon, ok, je ne peux pas tenir ma femme par la main, mais je peux tenir son coeur plus fort que n'importe qui... » Pour info, il est marié à une femme magnifique et a aujourd'hui deux enfants (pratique, l'écharpe de portage quand on n'a pas de bras...). Vous pensez toujours que vos rêves ne peuvent pas se réaliser ?

Quel que soit votre passé (des psychologues estiment que 85% des familles sont dysfonctionnelles), vous pouvez choisir de devenir une « personne en transition » comme les appelle Stephen Covey, c'est-à-dire une personne qui empêche les tendances négatives des générations antérieures de se transmettre aux générations suivantes. Evidemment, personne ne vous donnera de médaille pour ça et vous ne deviendrez peut-être pas aussi célèbre que Nick Vujicic parce que vous n'avez pas la chance d'être né sans bras et sans jambes, mais en faisant cela, vous aurez la satisfaction de libérer votre potentiel et d'apporter une réelle contribution à votre mesure, et le bonheur d'une vie utile et bien remplie.

LIBÉRER VOTRE POTENTIEL

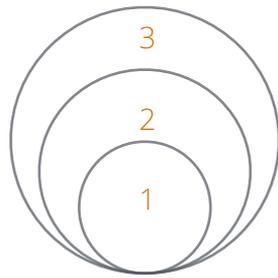
La prise de conscience de notre pouvoir et de notre liberté est généralement vécue de manière ambivalente. C'est à la fois grisant et dynamisant car elle nous ouvre d'infinis possibles, mais ce peut aussi être terrifiant car tellement responsabilisant. Nous nous sommes peut-être cachés derrière notre petit doigt pendant des années en expliquant nos problèmes par les circonstances passées ou présentes et aujourd'hui nous n'avons plus d'excuses. La libération de notre plein potentiel et la mise en musique d'une vie sur-mesure nécessite d'avoir le courage de penser différemment et de laisser derrière nous les lamentations, le miroir social et le laisser-faire.

VOUS ÊTES LE CRÉATEUR

Si nous avons été le créateur subconscient de notre vie jusqu'à présent, avec tout ce qui nous a façonné (notre éducation, le contexte socio-culturel, nos relations, l'environnement économique...), à partir d'aujourd'hui, nous pouvons devenir le créateur conscient du reste de notre vie. Il s'agit d'en faire le choix, d'en prendre la décision et d'agir là où il nous est possible d'agir, c'est-à-dire sur nous-même. Agir sur nous-même signifie laisser le plus loin de nous tout ce sur quoi nous n'avons pas de prise et nous concentrer sur ce qui est à notre portée. De manière générale, nous avons tendance à nous préoccuper de choses sur lesquelles nous n'avons aucune prise (le gouvernement, le climat, la société...) croyant que c'est celles-ci qui ont le pouvoir de nous rendre heureux ou malheureux. Cela nous prend tellement d'énergie que nous ne sommes plus capables de nous concentrer sur ce qui pourraient réellement nous rendre la vie plus douce (être bon avec nous-même, choisir les activités qui ont réellement du sens pour nous, créer des relations harmonieuses avec nos proches...)

AGIR SUR VOS CERCLES D'INFLUENCE

A l'inverse, c'est lorsque nous agissons sur ce qui dépend directement de nous que nous changeons notre vie.



1. Cercle de contrôle
2. Cercle d'influence
3. Cercle de préoccupations

Le schéma ci-dessus exprime bien là où il est possible d'agir et que tout part de l'intérieur de nous.

- Le cercle de contrôle désigne tout ce sur quoi vous avez du pouvoir. Ce premier cercle, c'est vous. Vous avez la possibilité d'agir sur vous-même : vous pouvez augmenter vos compétences, vous pouvez changer votre vision du monde et votre perception de ce qui vous entoure, vous pouvez améliorer votre manière d'être avec les personnes qui sont proches de vous, vous pouvez choisir toutes les activités que vous faites et/ou la manière de les faire. C'est ici que vous devez agir en premier et ce cercle doit toujours constituer votre priorité. Dès que vous vivez une expérience désagréable, c'est ici qu'il faut revenir.
- Le cercle d'influence représente votre sphère d'influence. Ce ne sont pas des choses que vous pouvez contrôler : votre conjoint, votre patron, vos enfants, votre travail... Mais vous pouvez influencer la situation parce que vous êtes en relation avec ces personnes. Vous ne pouvez pas changer les personnes mais vous pouvez changer la relation avec ces personnes en agissant à partir de qui vous êtes.
- Le cercle de préoccupations décrit tout ce qui vous préoccupe, tout ce qui vous soucie, tout ce qui vous ennuie mais sur lequel vous n'avez ni contrôle, ni influence. A vouloir agir ici, on perd son temps et son énergie, on s'épuise en vain.

Tout comme dans le chapitre n°1 sur l'esprit de la réussite je vous invitais à observer votre langage pour vérifier si vous étiez une plutôt réactive ou plutôt pro-active, on peut aussi noter les mots que nous employons pour vérifier à quel cercle nous accordons le plus d'attention. Pour mieux déterminer auquel des deux cercles vous accordez le plus d'importance, vous pouvez comptabiliser dans votre langage le nombre de fois où vous employez les verbes avoir et être : le cercle des préoccupations renferme beaucoup de « si j'avais... » :

- « Je serai content lorsque j'aurai une maison à moi... »
- « Si seulement j'avais un patron un peu moins tyrannique... »
- « Si seulement j'avais un mari plus patient... »
- « Si j'avais un diplôme... »
- « Si j'avais un peu plus de temps pour moi-même... »

Pour résumer, vous avez toutes les bonnes raisons du monde de ne pas vivre aujourd'hui comme vous en avez vraiment envie. La vraie question à se poser maintenant, c'est : qu'est-ce que je veux faire avec tout ça, qu'est-ce que je veux vraiment vivre ? Il n'y a que la réponse à cette question qui doit vous intéresser. Petit à petit, vous allez balayer de votre vie tout ce qui n'est pas en lien étroit avec la réponse à cette question. Vous allez travailler uniquement à l'intérieur de votre cercle de contrôle. Vous allez mettre vos rêves dans la réalité. Voici votre plan d'action.

Action !

• Vos rêves d'enfant •

Je vous invite maintenant à faire un retour en arrière, dans le passé. Quand vous étiez enfant, quelles étaient vos plus grands rêves ? Vos idéaux, vos envies, vos projets ? A quoi est-ce que vous croyiez ? Ne vous censurez pas même si viennent des choses comme « je voulais supprimer la faim dans le monde », tout ce qui remonte sont des informations précieuses à noter dans votre carnet de pépites, du matériau pour le chef-d'oeuvre qu'est votre vie et que vous allez utiliser dans les prochains chapitres (de ce livre et de votre vie).

Quand je serais grande...

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Bravo ! Je vous félicite d'avoir fait remonter à la surface tous ces rêves ! Comment vous sentez-vous avec tout ça ? Peut-être avez-vous pu savourer ce moment mais peut-être aussi que cela a fait surgir des pensées comme « oh la la la, mais ce que je vis est à des années-lumières de tout ça ». Cela n'a aucune importance. Nous allons voir ensemble comment vous rapprocher de vos rêves, jour après jour, pas après pas.

Prenez un temps pour noter ces émotions, agréables ou désagréables, dans votre carnet de pépites.

Vous allez maintenant faire du tri. Parmi ces rêves d'enfant, il y en a qui ne sont peut-être plus d'actualité (devenir hôtesse de l'air, avoir le plus grand train électrique du monde...). Vous pouvez les remercier d'avoir été là à un moment donné de votre vie et leur dire au revoir. Il y en a peut-être aussi que vous aimeriez réaliser mais ça n'est pas ou plus possible : un petit travail de deuil est nécessaire. Prenez le temps qu'il faut pour ça. Si ça vous parle, faites un petit rituel : allumez une bougie en signe de recueillement, écrivez-les sur une feuille et brûlez-là ou enterrez-là dans le jardin. Faites ce qui vous semble « juste » pour vous, symboliquement.

Action !

• Vos rêves d'aujourd'hui •

Je vous propose ici de vous mettre au clair avec ce que vous désirez vraiment. Souvent on sait ce qu'on ne veut pas ou ce qu'on ne veut plus, mais on n'a qu'une vague idée de ce qu'on aimerait à la place. Ici vous allez clarifier ce que vous voulez vivre pour alimenter pleinement votre cercle de contrôle et savoir sur quoi focaliser votre attention de manière précise, dans tous les domaines de votre vie. Vous allez réaliser une photographie à l'instant T de ce que serait votre « vraie vie », une vie qui vous correspond à 100%, une vie sur-mesure, une vie alignée sur vos valeurs les plus profondes.

Voici les 4 domaines de la vraie vie et leurs aspects principaux :

A - MOI

Santé • Sommeil • Alimentation • Poids • Silhouette • Look • Vêtements • Accessoires • Développement personnel • Vie spirituelle.

B - MES RELATIONS

Couple • Enfants • Famille (d'origine) • Amis et copains • Collègues • Réseaux.

C - MON TEMPS

Mission • Travail > Argent • Projets et apprentissages • Loisirs et voyages.

D - MON ESPACE

Habitation • Ameublement • Équipement ménager • Audiovisuel • Informatique et communication • Modes de déplacement.

Applications pratiques

Pour chaque aspect du domaine A - Moi, projetez-vous à un moment dans le futur où vous vivez votre vraie vie. Où est-ce que vous en seriez ? Incluez tout ce qui existe maintenant dans votre vie et qui fait déjà partie de votre vraie vie. Répondez avec des phrases complètes et au conditionnel. Pour chacun des aspects, posez-vous des questions comme (voir les formulations proposées en exemple dans le cours correspondant) :

Si je vivais ma Vraie Vie,

- je serais...

- je ferais...

- j'aurais...

- je ferais l'expérience de...

- j'aurais les moyens de...

- je créerais...

- j'irais...

- je ne me laisserais plus...

- je consacrerai la plus grande partie de mes ressources à...

- ...

Faites la même chose pour chaque aspect des 3 autres domaines, dans l'ordre : d'abord, B - Mes relations, ensuite, C - Mon temps, et enfin, D - Mon espace.

Quelques exemples

Ce ne sont que quelques exemples, cet exercice doit remplir des dizaines et des dizaines de page de votre carnet de pépites... N'oubliez pas de mentionner les détails matériels mais aussi les expériences émotionnels que vous souhaitez faire avec tout ça.

A - MOI

• SANTÉ

je prendrais soin de moi
je serais en excellente santé

• SOMMEIL

je serais toujours en pleine forme, notamment quand je me réveille le matin

• ALIMENTATION

j'aurais une alimentation totalement adaptée à mes besoins

• POIDS

je pèserais 45 kg

• SILHOUETTE

je me sentirais belle

• LOOK

je n'aurais plus de cheveux blancs

• VÊTEMENTS

j'aurais 8 robes faites sur le modèle de ma robe fétiche Tara Jarmon : marron, bleue, marron chiné, aubergine, moutarde, tissu orange et prune, satin doré, caramel

• ACCESSOIRES

j'aurais trouvé le modèle de chaussures qui me convient

• DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

mes décisions seraient alignées sur l'intuition

• VIE SPIRITUELLE

j'aurais un temps de méditation chaque jour

B - Mes relations

• COUPLE

je ferais l'expérience de la sécurité affective

• ENFANTS

je vivrais avec mes enfants une relation de croissance personnelle, dans l'amour et la bienveillance

• FAMILLE (D'ORIGINE)

j'aurais des relations harmonieuses et authentiques avec mes parents et je les verrais avec plaisir une fois par semaine

• AMIS ET COPAINS

j'aurais 5-6 amis choisis, en compagnie de qui cheminer vers ma vraie vie : nous nous tendrions mutuellement le miroir bienveillant nécessaire à notre évolution

• COLLÈGUES

je serais entourée de leaders spirituels qui marchent leur parole et je communiquerais avec eux une fois par mois

• RÉSEAUX

j'aurais créé un groupe de femmes solidaires au service de Marie, des femmes et du monde

C - Mon temps

• MISSION

j'aurais l'argent, les compétences, l'aide nécessaires à créer tous les projets qui me passent par la tête

• TRAVAIL > ARGENT

je serai à la tête d'une société qui diffuse des outils permettant aux femmes de devenir les créatrices conscientes de leur vie

- PROJETS ET APPRENTISSAGES

j'aurais toujours du temps pour apprendre à créer, et pour créer : couture, tricot, peinture, pastels, vitrail et bien d'autres techniques encore...

- LOISIRS ET VOYAGES

je serais une artiste, pour moi-même

D - Mon espace

- HABITATION

j'aurais acheté une maison dans le sud de la France où je vivrais chaque été

- AMEUBLEMENT

j'aurais un lit fabriqué par mon ami Gwénolé

- ÉQUIPEMENT MÉNAGER

j'aurais un extracteur de jus

- AUDIOVISUEL

je n'aurais pas de télé

- INFORMATIQUE ET COMMUNICATION

j'aurais un iPhone 6

- MODES DE DÉPLACEMENT

j'aurais une FIAT 500 neuve

Action !

• Transformez vos rêves en objectifs •

Après avoir passé en revue tout ce qui constituerait votre vraie vie, avec les 4 domaines, vous allez maintenant vous occuper de réaligner votre vie sur votre vraie vie. Evidemment, ça ne se fera pas un en jour, mais progressivement. Nous allons nous occuper de cette année, c'est-à-dire de ce jour jusqu'au même jour de l'année prochaine.

1. Lâchez-vous !

A partir des 4 domaines de la vraie vie, projetez-vous dans un an exactement (si nous sommes le 4 août 2016, projetez-vous le 4 août 2017) et faites la liste de projets/désirs/objectifs que vous aimeriez avoir réalisés à cette date. Etablissez cette liste de manière à équilibrer les différentes dimensions de votre vie : mission de vie, plaisirs, vie de famille, couple, amitiés, loisirs... Dans cette première étape, lâchez-vous : peu importe si c'est réaliste ou pas. Contentez-vous de sentir si ce projet, cette envie, ce désir, cet objectif est « juste » et important pour vous maintenant, qu'il s'agisse de petites ou de grandes choses. Vous devez pouvoir dire au sujet de chaque sujet « il est temps que ce genre de choses m'arrivent ». Cette première liste doit comporter entre 15 et 20 points.

2. Faites du tri

Reprenez cette liste et mettez un numéro de priorité à côté de chaque objectif : en n°1, l'objectif prioritaire, et ainsi de suite. Ne gardez que les 12 premiers. Ces douze objectifs sont symboliques des 12 mois de l'année, même s'ils ne vous prendront pas tous un an à se réaliser, même si vous n'en réaliserez pas un par mois. Ce sont 12 objectifs qui vous portent, qui vous mettent en joie, que vous sentez important de réaliser maintenant, comme s'ils cherchaient à prendre vie à travers vous.

Comment les sélectionner :

- ils doivent tous vous faire vibrer au maximum (si en relisant la liste ce n'est pas le cas, supprimez-les)
- ils doivent respecter un équilibre gros-moyen petits. En effet, vous ne pourrez pas focaliser et mettre votre énergie sur 10 gros projets et 12 petits projets ne vous donneront pas assez d'énergie pour décider d'aller de l'avant. Il s'agit de réaligner votre vie sur votre vraie vie, ne l'oubliez pas.

> Les gros objectifs peuvent comporter des éléments que vous ne savez pas comment réaliser, à condition de prendre la décision de « devenir capable de ». Les gros objectifs seront reformulés avec les 10 critères de formulation cohérente et seront déclinés en baguette magique. Si vous le souhaitez, vous pourrez réaliser un Vision Board ou fabriquer ou faire fabriquer un objet quotidien de manière à l'avoir tous les jours sous les yeux au moins 3 fois.

Je vous donnerai ces outils (baguette magique, 10 critères de formulation cohérente de l'objectif et Vision Board dans les prochains chapitres).

> Les objectifs moyens sont à votre portée mais nécessitent de vous dépasser, de changer votre organisation du temps, d'augmenter un peu vos revenus. Dès qu'ils comportent une résistance, faites une baguette magique.

> Les petits objectifs doivent être réalisables d'ici 15 jours à un mois, en termes de temps et de ressources à mobiliser.

3. Affichez votre liste

Ecrivez au propre votre liste (n'hésitez pas à la décorer avec des feutres, pastels, crayons de couleur, images) et affichez-là dans un endroit où vous la voyez au moins 3 fois par jour.

Un exemple de liste

- Passer une semaine de vacances à Barcelone
- Créer une nouvelle activité professionnelle
- Engager une femme de ménage 2h par quinzaine
- Ecrire un livre
- Réorganiser les placards de la cuisine
- Aller au restaurant avec mon fils et lui dire tout ce que j'apprécie en lui
- Partir en week-end prolongé en amoureux pendant l'un des ponts du mois de mai
- M'organiser pour aller au hammam tous les 15 jours
- Perdre 5 kg
- Vivre une relation de couple de rêve
- M'offrir un beau bijou
- Redécorer totalement ma chambre

Chapitre 4

Votre activité lucrative alignée sur votre mission de vie

Si vous pouvez le rêver, vous pouvez le faire.

Belva Davis

Vous avez aimé l'apéritif ? Voici la suite ! Les deux chapitres qui s'en viennent sont au coeur de la méthodologie Un Job en Or. Vous avez maintenant bien préparé la terre, elle est prête pour recevoir vos précieuses graines. Dans la suite du programme, vous arroserez, donnerez la juste dose de soleil et beaucoup d'amour de manière à les faire germer et en assurer la croissance, pour récolter les fruits sucrés de la réussite.

Vous vous souvenez, dans le chapitre sur la mission de vie, je vous ai expliqué de faire attention à bien différencier la mission de vie des modalités de mise en oeuvre de la mission de vie. Si vous perdez de vue ce détail, vous risquez soit de chercher une mission de vie trop « concrète » et donc de passer à côté du sens profond de votre vie, soit de vous décourager en vous disant « mais c'est trop vague ça ne rime à rien ». Restez bien focalisé sur ce que vous avez trouvé, même si ça semble flou ou bizarre ou pas concret. Ce que vous avez trouvé est juste, il suffit simplement de le matérialiser dans l'ici et maintenant.

Assurez-vous que vous avez bien pris la décision d'aller dans la direction de ce que vous avez trouvé, même si ça vous semble complètement nébuleux pour l'instant. Une fois décidée notre mission de vie, la question qui se pose est notre capacité à dire « oui » à l'aventure. Il s'agit de s'engager sur le chemin, même s'il n'y a pas de chemin. Cela peut paraître insécurisant au départ de s'engager là où il n'y a même pas encore de chemin, mais ce qui est merveilleux, c'est que lorsque vous faites ce que vous désirez profondément faire, vous vous placez en réalité sur des rails qui vous attendent depuis toujours : ces rails vont apparaître au fur et à mesure de votre avancée, ils vous sont invisibles tant que vous ne vous engagez pas. Des portes s'ouvriront là où n'en existait auparavant aucune, je l'ai constaté de nombreuses fois dans ma vie mais également en observant les personnes que j'accompagne au quotidien. Une fois que vous avez décidé de faire les changements nécessaires à aligner votre vie sur le sens de votre vie, observez les résultats dans votre vie et surveillez la manière dont tout se met en place. Vous serez surprise.

DIFFÉRENCIER LA MISSION DE VIE DE SES MODALITÉS DE MISE EN OEUVRE

C'est votre « oui spirituel », votre manière de dire à Dieu « ok, j'accepte ton cadeau ». Ce que vous allez en faire, c'est ce que vous offrez à Dieu en retour. C'est maintenant que nous allons voir ça. Ce que vous allez en faire dépend de qui vous êtes : votre histoire, vos compétences, vos désirs. C'est la raison pour laquelle je vous ai invitée à conscientiser tous vos désirs avec les 4 domaines de la vraie vie. Cette partie-là, c'est le « oui matériel ». Il correspond à « ok, j'accepte mon humaine condition, j'accueille et j'assume pleinement qui je suis et ce qui émane de moi ».

C'est à ce point de rencontre entre le « oui spirituel » et le « oui matériel » que nous trouvons la manière dont nous allons décliner notre mission de vie en une activité économique réelle, pratique, concrète, matérielle : un truc qui ressemble à quelque chose, quoi. Il se peut que vous trouviez quelque chose qui n'a rien à voir avec votre vie professionnelle actuelle, même si vous avez pourtant déjà choisi une voie « différente ». Ce qui peut vous mettre la puce à l'oreille, c'est le fait de ne pas générer les revenus que vous souhaitez, même si vous avez l'impression de faire une activité liée à votre mission de vie.

A ce sujet, je voudrais ici faire un paragraphe spécifique à destination de nos amis thérapeutes. De nombreux thérapeutes ont en effet confondu mission de vie et modalité de mise en oeuvre de mission de vie. Ils se sont sentis appelé à aider (mission de vie) et n'ont pas véritablement creusé la modalité parce que dans leur tête, aider les autres = devenir thérapeute. Ils n'ont pas suffisamment pris en compte qu'il y a des dizaines et des dizaines de manières d'aider les autres. Et qu'être thérapeute n'est pas forcément la plus appropriée. Si c'est votre cas et que vous avez du mal à décoller professionnellement, je vous invite vraiment à mettre beaucoup de conscience et d'attention dans ce chapitre.

TEMPS ET PROCESSUS

Il se peut que votre mission de vie et la manière de la mettre en oeuvre soit très différente de ce que vous avez fait jusqu'à présent. Il est donc possible que ça vous prenne du temps de création, notamment si vous devez reprendre une formation professionnelle. C'est là qu'interviennent les notions de temps et de processus. Un processus n'est pas nécessairement long : il peut être court (cuire un oeuf à la coque = 6 mn), moyen (cuire un gâteau au chocolat = 45 mn) ou long (cuire un pâté de campagne = 3h). L'important n'est pas la durée du processus, mais de décider de plonger pleinement dedans, peu importe le temps qu'il prend. Ce qui est magique, c'est que quand on est dans le processus de manière pleinement consciente, le reste importe peu, y compris le temps que prend ledit processus. Quand j'ai suivi ma formation en relation d'aide, il y avait une jeune femme que je trouvais très courageuse : maman solo, elle avait un job répétitif et mal payé, ce qui fait que la formation lui demandait beaucoup. Cela voulait dire que ses jours de congés étaient consacrés à la formation et non pas à de la détente et que déjà qu'en temps normal il ne restait pas grand chose à la fin du mois une fois payés les incontournables, là c'était carrément « chaud » en termes financiers. Avant de faire cette formation, elle était au bord de la dépression. On aurait donc pu croire qu'ajouter à son quotidien une formation aussi exigeante serait suicidaire. Pas du tout ! A partir du moment où elle est entrée dans le processus, plus rien n'était difficile : financièrement, elle se disait « mon employeur finance ma reconversion professionnelle, youpi ! » et le fait de changer de métier donnait tellement de sens à sa vie qu'elle ne ressentait plus la fatigue...

Ne vous souciez donc pas du temps que va prendre ce processus de changement de vie professionnelle, ni du processus de réalignement de votre vie sur votre mission de vie, une fois que vous y serez, vous vous sentirez bien car votre vie aura enfin du sens. Vous aurez d'une part remis votre vie quotidienne dans quelque chose de plus grand et d'autre part, vous serez dans votre pleine puissance : ici et maintenant je prends ma vie en mains et je la façonne à ma guise, je suis le matériau de mon chef d'oeuvre et je le modèle jour après jour.

On ne vous demande pas de sauter dans le vide non plus. Ce n'est pas parce que vous aurez compris que vous faites fausse route qu'il faudra tout plaquer du jour au lendemain.

ETRE, FAIRE, AVOIR

Cette étape un peu « entre deux », entre le moment où vous avez votre mission de vie mais que vous n'avez pas encore mis le doigt sur comment vous allez la mettre en oeuvre, peut être insécurisante parce qu'elle chamboule tous vos repères. Il peut être alors tentant se lancer à corps perdu dans du « faire », dans l'action. Certes, il est important de poser des actes, de matérialiser votre choix dans le monde de la matière, mais ce n'est pas là le plus important. Commencez d'abord par « être » qui vous voulez devenir, non pas ce que vous voulez faire. Le faire doit jaillir de l'être et non l'inverse. Nous croyons généralement qu'il faut faire des choses, pour avoir ce que nous désirons et ensuite nous pourrions être qui nous voulons être. Le bonheur résulte de l'inversion de l'équation : il vous faut d'abord être, et ensuite votre « faire » sera aligné sur qui vous êtes, donc sera éminemment plus puissant et efficace et vous apportera de manière quasi magique ce que vous voulez avoir. Vous êtes un être humain, pas un « faire humain » comme dit Neale Walsch.

Une fois que vous aurez formulé votre mission de vie, commencez par transformer tout ce qui est de l'ordre du faire en quelque chose qui est de l'ordre de l'être. Adoptez à l'instant même l'état d'être qui correspond à votre mission de vie : incarnez votre mission de vie, peu importe ce que vous êtes en train de faire ou votre travail actuel. Il s'agit d'être la lumière que vous voulez apporter. Focalisez simplement sur ce que vous voulez devenir : quand nous tenons à voir nos désirs prendre une forme particulière, nous nous limitons à notre système de croyances et ne laissons pas la vie se manifester à travers nous. La forme apparaîtra d'elle-même en très peu de temps, surtout si vous la laissez librement descendre dans la matière sans lui appliquer vos idées préconçues comme celle que j'ai citée plus haut (aider = devenir thérapeute).

ACTION-RÉACTION

Il se peut à ce moment-là que votre système de croyances tente de vous dissuader : perte de revenus, symptômes physiques, événements désagréables : tout semble se liguer contre vous. Ce sont des manifestations courantes, destinées à vous aider à mieux affirmer votre choix. Après ces premiers moments où la situation peut se dégrader, si vous continuez dans votre direction de vie, si vous continuez à agir et à incarner qui vous voulez devenir, à un moment, la bascule se fera et vous serez automatiquement conduit vers ce qui est bon pour vous. Ces personnes, situations, doutes, questionnements qui sont là pour vous faire croire que vous faites fausse route ne sont que les résistances au changement de votre système de croyances. Elles sont également là pour vous permettre d'accéder pleinement à votre libre-arbitre, à votre pleine puissance d'être humain. Si des oppositions se manifestent, réjouissez-vous, car c'est le signe que vous êtes sur la voie de la transformation. Ces tests de la vie sont là pour guérir en profondeur ce qui n'est pas aligné chez vous : ce à quoi je résiste persiste, tandis que ce que je regarde disparaît.

Si vous êtes déterminé à être « cela », rien ni personne ne pourra vous en empêcher. L'univers va se réaligner pour vous apporter ce que vous désirez. Les décisions de l'ordre de l'être sont de puissants déclencheurs qui allument des réacteurs dans toutes vos sphères d'activité. Ce sont les clés de démarrage du moteur de la création. C'est pour ça que peu à peu, tout le reste va s'éliminer de votre vie. Vous constaterez que vous avez quitté quelques amis et que vous en avez attiré d'autres, vous avez quitté certains environnements physiques, vous avez attiré d'autres manières de gagner votre vie. Car finalement, tôt ou tard, vous arrêterez de gagner votre vie et vous passerez tout votre temps à créer votre vie. Dans ces premiers moments, il s'agit de faire confiance au processus. Faire briller votre lumière, c'est ne pas vous permettre de gagner votre

vie d'une manière qui trahisse qui vous êtes au plus profond de vous-même. En étant ce que vous voulez faire, en l'incarnant, en maintenant le cap sur votre décision, en focalisant sur votre destination finale, tout se réalignera de manière automatique, vous vous éloignerez de ce que vous n'êtes plus, de la bonne manière, au bon moment, vous n'aurez pas à forcer les choses. Vous pourriez même constater après coup que la vie vous a aidé et que cette perte de revenus, ce licenciement, cette rupture, que vous avez au départ perçu comme des signes défavorables étaient simplement la conséquence du rapprochement avec votre but. En réalité, c'est vous qui avez provoqué ça pour vous éloigner d'un emploi que vous n'auriez jamais dû avoir ou pas dû conserver, ou pour vous éloigner de personnes que vous n'auriez jamais dû fréquenter parce qu'elles ne sont pas porteuses pour vous.

Ce chapitre et ce moment un peu entre-deux vous paraîtront peut-être étonnamment peu concret. C'est normal. A ce stade, vous avez une direction mais absolument pas le moyen d'y arriver. Disons que vous avez décidé de passer vos vacances à Nice, mais vous ne savez pas si vous y allez seule, en couple, entre amis, avec votre meilleure copine. Et vous ne savez pas si vous y allez à pieds, en vélo, en train, en voiture (avec votre voiture, en covoiturage, en stop ou si vous louez une voiture ou en empruntez une...), en avion... La forme va se créer d'elle-même quand vous chercherez le plus possible à incarner la mission de vie que vous avez décidé de faire vôtre. Les actions suivantes vous y aideront également : il s'agit avant tout de réunir du matériel qu'il faudra peut-être travailler encore et encore, comme on taille un diamant brut. Mais le jour où vous y serez, vous le saurez...

Action !

• Votre CV revu et corrigé •

Il s'agit de réaliser un CV qui donne à voir toutes vos richesses, même si vous ne voyez pas du tout comment cela pourrait se transformer en projet professionnel.

1. Répondez aux questions suivantes

- qu'est-ce que vous aimez faire ?
- qu'est-ce qu'on apprécie chez vous ? qu'est-ce qu'on reconnaît en vous ? quelles sont vos qualités ? Même si ça ne correspond pas à un métier, à une formation, à un diplôme (exemples : je suis quelqu'un d'organisé, je suis quelqu'un qui sait bien écouter)
- listez vos connaissances dans quelque domaine que ce soit
- listez vos compétences (savoirs, savoir-faire, savoir-être)
- listez tout ce dans quoi vous êtes à l'aise, vous vous sentez bien, ce qui vous passionne, ce qui vous fait vibrer

2. Prenez rendez-vous avec une amie

Une fois que vous avez tout listé, demandez son avis à une amie, une soeur bienveillante, pour vérifier si vous n'avez rien oublié et peut-être pour prendre conscience de qualités dont vous ne vous rendez pas compte.

3. Faites votre CV

Enfin, organisez toutes informations comme un vrai CV, avec des rubriques mettant en valeur toutes vos richesses. Pour aller plus loin et vous approprier complètement tout ce qui fait de vous une belle personne, je vous suggère de le réaliser comme un oeuvre d'art, un document très personnel qui vous représente. Faites appel pour ça à votre créativité : n'hésitez pas à le décorer avec de l'aquarelle, des pastels, des couleurs...

Action !

• Trouvez votre zone de génie •

Explication des 4 zones de Christine Lewicki (extrait de son ouvrage *Wake Up ! 4 principes pour arrêter de vivre sa vie à moitié endormi*).

La zone d'incompétence

Cette zone comprend toutes les choses que nous ne savons pas faire : nous y trouvons tout ce que quelqu'un d'autre ferait mieux que nous. Christine Lewicki constate que nous passons beaucoup de temps et d'énergie à essayer de réduire cette zone alors que tout ce temps passé à essayer de bien faire les choses dans cette zone d'incompétence est du gaspillage et serait bien mieux employé à activer sa zone de génie.

La zone de compétence

Cette zone comporte les choses que nous savons faire et que quelqu'un d'autre ferait aussi bien que nous. Dans cette zone se trouvent les choses que nous pouvons faire mais cela ne nous apporte aucun plaisir particulier si ce n'est la satisfaction du travail accompli. Parfois nous sommes coincés dans cette zone parce qu'on pense que ce serait trop compliqué de faire autre chose. Il arrive aussi que nous ayons des diplômes dans ce domaine : il nous semblerait du gâchis de ne pas les utiliser et de partir dans une autre direction.

La zone d'excellence

Quand nous consacrons du temps et de l'énergie sur cette zone, nous obtenons de très bons résultats. Les personnes qui sont sur leur zone d'excellence sont en général bien payées et reçoivent une reconnaissance de leur travail. Cette zone est donc très séduisante et souvent confondue avec la zone de génie. C'est pour ça que c'est difficile d'en sortir. Ce qui nous motive pour en sortir, c'est l'absence de sens. Ce que l'on ressent c'est que nous ne sommes pas nourris par ce que nous faisons, qu'une partie de nous est totalement occultée.

La zone de génie

Dans cette zone, nous activons pleinement notre brillance et nos talents uniques. Dans cette zone, nous sommes amenés à être tous les jours encore plus nous-même. Entre notre zone d'excellence et notre zone de génie, il y a souvent une peur, des doutes, la petite voix rabat-joie qui se manifeste. C'est le signe que nous nous en approchons. Les résistances peuvent aussi être relationnelles : nous avons peur des réactions de notre entourage si nous activons cette zone. Plus on approche de cette zone, plus les peurs liées à la réussite se manifestent.

A vous de jouer !

Identifiez au moins une chose qui se trouve dans chaque zone. Voici mon exemple personnel :

- zone d'incompétence : informatique
- zone de compétence : mettre en oeuvre des projets
- zone d'excellence : donner des consultations individuelles de coaching
- zone de génie : écrire (plus précisément des méthodes de développement personnel)

Affirmez votre zone de génie

- Quelles sont les activités que vous aimez par-dessus tout, dont vous ne pourriez pas vous passer, qui vous donnent un profond sentiment de joie, qui vous mettent de bonne humeur ?
- Quelles sont les activités qui vous font vous relever la nuit, vous font perdre la notion du temps, que vous n'avez jamais envie d'arrêter ?
- Qu'est-ce qui dans votre vie vous satisfait à 200% ?

- Demandez (par e-mail ou de vive voix) à 5 personnes que vous connaissez (des amis, des collègues, des membres de votre famille, votre ancien patron) quelles sont, selon eux, vos deux plus grandes qualités. Demandez-leur également de partager avec vous une situation spécifique pendant laquelle vous avez brillamment activé cette qualité.
- Rassemblez les points communs de toutes ces réponses et faites une phrase pour résumer votre zone de génie.
- Ecrivez-là en gros sur le mur de votre salon (ou en tout cas quelque part où vous pouvez la lire souvent).

Si ça peut vous aider, voici les 3 miennes :

- écrire (notamment des méthodes de développement personnel)
- enseigner ma philosophie de vie
- rendre grand et beau

Action !

• Déclinez votre mission de vie en activité économique •

Exercice inspiré de l'ouvrage *Wake Up !* de Christine Lewicki.

Etape n°1

Ecrivez ce qui vous fascine le plus concernant la vie, le monde, les gens.

Exemples :

- Ce qui me fascine, ce sont les couleurs et les matières.
- Ce qui me fascine, c'est la possibilité que nous avons de créer notre réalité.
- Ce qui me fascine, ce sont les mécanismes et les capacités d'apprentissage du cerveau humain.

Etape n°2

Imaginez que vous avez la possibilité d'être entendue et que l'on vous offre une tribune (un micro et une salle comble à qui parler), que diriez-vous, quel serait votre message ?

Etape n°3

Complétez la phrase suivante :

Quand je vois - telle situation - ça me rend dingue !

Exemples :

- Quand je vois toutes ces femmes qui ne font rien de leur vie, ça me rend dingue !
- Quand je vois la qualité des vêtements dans les magasins, ça me rend dingue !
- Quand je vois tout le monde se plaindre autour de moi, ça me rend dingue !
- Quand je vois tous ces enfants souffrir à l'école, ça me rend dingue !
- Quand je vois mes amis qui ont des bébés et qui sont débordés, ça me rend dingue !

Etape n°4

Demandez-vous quelle contribution vous pourriez apporter à cette situation et quel problème vous pourriez résoudre.

Exemples :

- J'aimerais que les femmes aient un endroit où trouver l'aide pour prendre leur vie en mains.
- Je souhaite qu'il soit possible de faire fabriquer en Chine sans pour autant devoir faire un compromis sur la qualité et l'impact social et environnemental.
- Je souhaite donner les moyens aux gens de voir le positif dans leur vie.
- Je souhaite faire connaître aux enfants qu'ils sont tout à fait capables d'apprendre sans « en baver ».
- Je souhaite permettre aux parents de savourer leur vie quotidienne avec leur nourrisson.

Etape n°5

Une activité professionnelle est avant tout une action, elle se caractérise par ce que vous faites. Choisissez dans la liste ci-dessous un à trois verbes qui correspondent le mieux à ce que vous voulez faire.

Accompagner	Démontrer	Gérer	Organiser
Accroître	Déterminer	Guider	Partager
Adapter	Développer	Identifier	Permettre
Agir sur	Diagnostiquer	Inculquer	Piloter

Aider	Dialoguer	Influencer	Proposer
Améliorer	Elaborer	Informer	Réduire
Arrêter	Eliminer	Innover	Résoudre
Autoriser	Encourager	Inspirer	Recommencer
Bâtir	Engager	Légitimer	Sélectionner
Choisir	Eradiquer	Limiter	Soutenir
Communiquer	Etablir	Matérialiser	Stimuler
Concevoir	Entreprendre	Maximiser	Structurer
Conseiller	Exprimer	Mener	Superviser
Convaincre	Fixer	Minimiser	Transmettre
Constituer	Fonder	Motiver	Valider
Créer	Former	Négocier	
Découvrir	Formuler	Opérer	

Etape n°6

Demandez-vous qui vous souhaitez aider, en direction de qui vous avez envie d'agir, les personnes que vous souhaitez soutenir : les parents, les enfants, les salariés de votre entreprise, les agriculteurs, les retraités, les femmes entrepreneurs, les consultants, les artistes, les ours, les chiens, les océans...

Exemples :

- Les femmes qui veulent devenir des leaders dans tous les domaines de leur vie.
- Les entreprises du textile.
- Monsieur et Madame Tout-le-Monde.
- Les enfants en difficulté d'apprentissage.
- Les parents ayant un enfant de moins de 24 mois.

Etape n°7

Avec tout ce que vous venez d'énoncer, écrivez ce que pourrait être votre vie professionnelle, une vie professionnelle alignée sur qui vous êtes et sur vos valeurs les plus profondes.

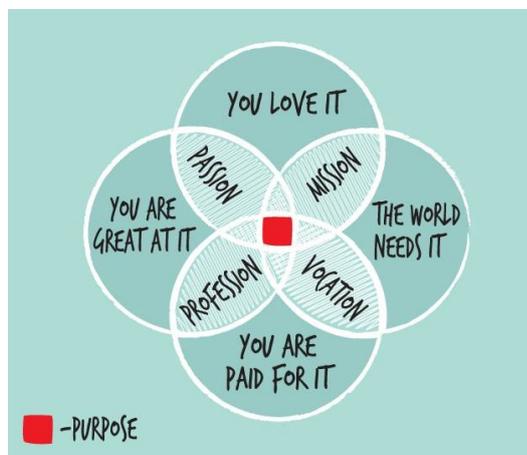
Mon métier est de (verbe d'action) + (les personnes que vous voulez aider) + votre contribution.

Champagne !

Action !

• Trouvez votre sweet spot •

J'ai trouvé ce schéma sur le web il y a quelques mois déjà (en anglais) et je n'avais pas noté sa source. Toutes mes excuses à l'auteur.



La clé pour allumer la passion dans notre vie, c'est de trouver quels sont vos talents uniques, votre rôle et votre but particulier dans le monde. Si vous vous consacrez à un travail qui réunit un besoin, votre talent et votre passion, ce travail libérera des forces créatrices irrésistibles. A vous de jouer pour trouver ce qui va vous enflammer !

Première étape

1. Quel besoin m'apparaît : dans ma famille, dans mon entourage plus large, dans l'organisation pour laquelle je travaille, dans le monde ? Qu'est-ce qui me touche ? Qu'est-ce qui me rend « dingue » ?

Ici on remplit la sphère de droite.

2. Quels sont mes talents ?

Ici on remplit la sphère de gauche.

3. Qu'est-ce que j'aime faire ?

Ici on remplit la sphère du haut.

Deuxième étape

Pour établir ce qui se trouve au centre de ces 4 sphères, posez-vous ensuite les questions suivantes :

- Comment est-ce que mes talents vont pouvoir satisfaire le besoin que j'ai constaté ?
- La possibilité de satisfaire ce besoin avec mon talent me donne-t-il des ailes ? Est-ce que je vais aimer de tout mon coeur ce que je vais faire de cette manière-là ?
- Quelle activité économique puis-je créer pour satisfaire à la fois ce qui me fait vibrer, ce pour quoi je suis compétente, ce qui répond à un besoin extérieur et ce qui répond à mon besoin de contribuer au monde ?

Peut-être que vous ne trouverez pas tout de suite THE réponse, peut-être que vous aurez besoin au fil des jours d'affiner ce qui se trouve dans vos sphères et la réponse finale aux 3 questions. Laissez venir, écoutez-vous, observez ce qui se passe dans votre vie dans les jours qui viennent tout en gardant en tête ce schéma. La réponse vous apparaîtra tôt ou tard et fera profondément sens pour vous.

Chapitre 5

Créez le job de vos rêves les étapes du succès

Quand tes talents et les besoins du monde se rencontrent, c'est là que se trouve ta vocation.
Aristote

Nous y voilà enfin !! Vous avez en tête votre mission de vie. La modalité de mise en oeuvre de votre mission de vie est en train de se dessiner sous vos yeux. Il se peut que les étincelles dans votre tête vous empêchent de dormir et que vous brûliez d'impatience de mettre tout ça en musique. Savourez ce moment où tout fait enfin sens pour vous. Si tout n'est pas encore très clair, c'est tout à fait normal, les détails vont finir de « descendre dans la matière » au fur et à mesure dans les jours et semaines qui viennent. Laissez le temps au processus.

La prochaine étape nécessite beaucoup de méthode et beaucoup de courage car votre projet sortir de votre tête et se confronter au monde. Vous vous demandez peut être par où commencer ? C'est là que bloquent la plupart des créateurs de projet : ils partent dans tous les sens, oublient des étapes importantes, commencent par la fin... Beaucoup se découragent car cette étape demande souvent de sa zone de confort : on est confronté à des démarches nouvelles, on doit faire des choses qu'on n'avait jamais faites auparavant, on ne sait pas trop à qui demander de l'aide. Et c'est le moment où on a le plus de soutien.

Ce chapitre est différent des autres puisqu'il ne s'agit pas de concepts à appliquer mais purement d'actions à accomplir. Les voici, les unes après les autres.

En fin de chapitre, je donne les étapes à suivre pour les personnes personnes qui voudraient exercer l'activité de leur rêve dans le cadre du salariat. J'invite néanmoins ces personnes à lire attentivement ce qui suit et à s'en inspirer car elles pourront tirer partie de toutes ces indications pour proposer leurs services à une entreprise, sélectionner l'entreprise idéale, etc.

PREMIÈRE ÉTAPE : TRANSFORMEZ VOTRE PROJET EN OBJECTIF

Même si votre idée est très claire dans votre tête, il y a peut-être des choses auxquelles vous n'avez pas pensé. Cela peut être votre rémunération, la date à laquelle vous souhaitez vivre de votre nouvelle activité, des compétences à acquérir. Prenez donc bien le temps de rédiger votre objectif.

Avec l'aide de la fiche que vous trouverez dans les bonus, passez votre idée au crible des 10 critères de formulation cohérente de l'objectif. Prenez bien le temps de le ré-écrire à chaque étape en faisant des phrases complètes. Voici ces critères.

Ici, vous allez apprendre à **formuler votre objectif de manière cohérente**, sans rien oublier, afin de pouvoir l'atteindre plus facilement.

1. Spécifique

- L'objectif doit être **précis sans être rigide**. Spécifiez les termes flous, vagues ou imprécis. Par exemple :

- Au lieu de : Mon objectif est d'avoir une grande maison.

dîtes plutôt : Mon objectif est d'avoir une maison où il y a de la place pour que je puisse y travailler et ma famille et moi puissions y habiter confortablement.

- Au lieu de : Mon objectif est d'avoir plus de temps pour moi.

dîtes plutôt : Mon objectif est d'avoir une soirée par semaine pour moi.

- Au lieu de : Mon objectif est de parler le russe

dîtes plutôt : Mon objectif est d'apprendre à parler le russe et le connaître suffisamment pour comprendre et être compris lors d'un voyage en Russie.

- Évitez les objectifs qui n'incluent pas au moins un domaine concret de votre vie, comme mon objectif est de créer le bonheur dans ma vie.

2 - Réaliste

- L'objectif doit **partir de ce qui existe**, c'est-à-dire de vos possibilités actuelles.

- Dans cet ordre d'idées, déterminez les obstacles qui vous ont empêché d'atteindre l'objectif jusqu'à présent (peurs, croyances limitatives,...).

- Demandez-vous donc si les critères de formulation de l'objectif et spécialement son seuil d'atteinte sont compatibles avec votre système de croyances actuel.

- Ne prenez jamais la décision de vouloir atteindre un objectif s'il est incompatible avec votre système de croyances: vous fonceriez droit vers une crise ! Faites d'abord un travail de changement...

- Tenez compte :

- **des composantes matérielles (logistique)**

- **des ressources à acquérir (compétences)**

- **des changements à effectuer (transmutation)**

- **du temps nécessaire (planification) pour devenir capable d'atteindre l'objectif.**

L'objectif peut de ce fait éventuellement inclure des pré-objectifs, dont notamment un processus d'apprentissage.

3 - Sous votre seule responsabilité

- L'atteinte de l'objectif **ne peut dépendre que de décisions émanant de vous**.

- Si, pour que l'objectif soit atteint, vous avez besoin que quelqu'un d'autre change / prenne une initiative / soit différent / soit d'accord / etc..., modifiez le libellé de votre objectif de telle sorte qu'il vous soit personnel, c'est-à-dire dépendant de votre seule responsabilité. **Un objectif ne peut en aucun cas inclure un projet sur quelqu'un d'autre.**

- Par exemple :

- Au lieu de : Mon objectif est d'aller avec X au cinéma

dîtes plutôt : Mon objectif est de proposer à X d'aller au cinéma avec moi.

- Toutefois, d'autres personnes peuvent être concernées par l'objectif **à la condition expresse qu'un accord ait été conclu entre les différentes parties** et que tous les termes en aient été explicités.

4 - Avec méta-objectif(s) clair(s)

• Explorez la cohérence de l'objectif en utilisant une chaîne de méta-objectifs. Un méta-objectif, c'est l'objectif de l'objectif : pour des objectifs importants, le méta-objectif ultime devrait toujours inclure des composantes telles que :

- manifester mon potentiel
- prendre ma place
- vivre ma vraie vie
- aligner mes décisions sur le sens de ma vie
- me réaliser.

• Vous pouvez ajouter (implicitement) dans le libellé de l'objectif: ... à condition que ce soit approprié pour me réaliser. Sinon, je voudrais des signes à propos de ce qui est plus approprié.

• **Toute création humaine passe par 3 naissances:**

- dans le mental : idée, projet, concept
- dans la matière : fabrication, concrétisation, existence, processus de changement
- dans la contribution : offrir à quelqu'un, partager avec le monde.

Interrogez-vous sur cette troisième naissance pour tout projet important.

5 - Privilégiant l'expérience

• Privilégiez l'expérience plutôt que le support matériel présumé de l'expérience. S'il pleut, l'objectif est d'être protégé de la pluie et non pas de trouver un parapluie. Par exemple :

- Au lieu de : Mon objectif est d'avoir une maison avec de grandes fenêtres

dîtes plutôt : Mon objectif est d'avoir une maison claire et lumineuse.

• **Identifiez le besoin à la base de votre objectif :** sinon, vous risquez de vous limiter à vouloir des choses matérielles et vous passerez à côté de l'essence. Par exemple :

- Au lieu de : Mon objectif est d'être riche

dîtes plutôt : Mon objectif est d'avoir les moyens de vivre ma Vraie Vie.

• Déterminez la valeur de l'objectif, c'est-à-dire **ce qui rend l'objectif important pour vous :**

- En quoi est-ce important pour moi ?
- Quel sera l'effet de mon objectif dans ma vie ?
- En quoi cela va-t-il m'apporter quelque chose ?

6 - Exprimé positivement

• Non seulement les **termes grammaticaux de la formulation doivent être positifs, mais aussi son esprit.** Exemples :

- Au lieu de : Mon objectif est d'arrêter de haïr ma mère.

dîtes plutôt : Mon objectif est d'avoir une expérience relationnelle harmonieuse avec ma mère.

- Au lieu de : Mon objectif est de cesser de souffrir à cause de mon fils.

dîtes plutôt : Mon objectif est d'être devenu(e) responsable de mes états émotionnels dans la relation avec mon fils.

- Au lieu de : Mon objectif est de me libérer de mes émotions négatives.

dîtes plutôt : Mon objectif est d'être devenu(e) capable de gérer mes émotions.

• Évitez les objectifs qui incluent:

- Une formulation de type "s'éloigner de" (ce que je ne veux plus...) et remplacez-la par une **formulation de type "aller vers" (ce que je veux à la place).** Par exemple :

- Au lieu de : Mon objectif est d'arrêter de fumer.

dîtes plutôt : Mon objectif est de me sentir libre par rapport à la cigarette.

- Au lieu de : Mon objectif est d'arrêter de boire.

dîtes plutôt : Mon objectif est de me sentir libre par rapport à l'alcool.

- Des buts avec une limite abrupte, sans lendemain et remplacez-les par une direction avec des étapes. Par exemple:
 - Au lieu de : Mon objectif est de gagner de l'argent jusqu'à ce que ma maison soit payée
dîtes plutôt : Mon objectif est de gagner suffisamment d'argent pour pouvoir vivre agréablement et payer ma maison.
 - Une composante de type effort, orgueil, ambition, compétition, défi, gloire... et remplacez-la par une composante de type suivre le flux, vigilance, lâcher-prise, système, manifestation du potentiel, place... Par exemple :
Au lieu de : Mon objectif est de réussir mieux que mon frère
dîtes plutôt : Mon objectif est d'utiliser le plus possible mon potentiel dans ma vie professionnelle.

7 - Systémiste

- Tenez compte du fait que toute modification d'un quelconque élément d'un système a des répercussions sur tous les autres éléments du système ainsi que sur les sous- et les sur-systèmes.
- Par exemple, si votre objectif est de gagner plus d'argent pour pouvoir prendre des vacances pour passer du temps avec votre famille, mais que pour pouvoir y arriver vous devez faire tellement d'heures supplémentaires que vous ne voyez plus votre famille pendant l'année, il va falloir redéfinir votre objectif pour le rendre plus systémiste...
- Il va de soi qu'un objectif doit également respecter une éthique systémiste : un objectif ne peut pas inclure une intention délibérée de nuire à qui ou quoi que ce soit.

8 - Avec seuil d'atteinte

- Déterminez le seuil d'atteinte de l'objectif en répondant à la question : Quelle est la différence déterminante qui me montre que l'objectif est atteint ?
 - Le seuil d'atteinte ne doit pas nécessairement être explicite dans le libellé de l'objectif, mais il faut que vous déterminiez consciemment des critères qui indiqueront que l'objectif est atteint :
 - observables sensoriellement : les manifestations factuelles (ce que vous allez voir, entendre,...) et les comportements externes (ce que vous allez faire)
 - les états internes (ce que vous allez ressentir) et les processus internes (ce que vous allez penser, imaginer,...).
 - Si votre objectif est Mon objectif est d'être devenu capable de créer un jardin à mon goût, il sera atteint, par exemple:
 - manifestations factuelles : quand je verrai au printemps sortir des fleurs que j'ai moi-même plantées en automne.
 - Si votre objectif est Mon Objectif est d'avoir l'expérience d'une relation harmonieuse avec ma mère, il sera atteint, par exemple :
 - état interne : quand je serai capable de rester calme quel que soit le comportement de ma mère ou quand Je serai à l'aise de refuser une invitation de sa part.
 - comportement externe : quand e serai capable de dire "oui" quand c'est "oui" et "non" quand c'est "non", quelle que soit sa réaction ultérieure.
- Attention ! Si votre mère a l'habitude d'offrir des cadeaux à votre frère et pas à vous, votre objectif ne peut pas être qu'elle vous fasse autant de cadeaux qu'à lui, mais, par exemple, que vous vous sentiez OK avec la situation telle qu'elle est.
- Si votre objectif est Mon Objectif est de connaître le russe, il sera atteint, par exemple :
 - processus interne : quand Je serai capable de comprendre ce que je lis dans un journal russe.

9 - Avec un cadre de temps

- Précisez **quand vous souhaitez que votre objectif soit atteint**. Incluez éventuellement une date au plus tard, une date au plus tôt ou - si c'est vraiment approprié - un laps de temps ni avant ni après. Dans tous les cas, soyez **réaliste** : demandez-vous si vous y croyez... Par exemple:
 - Mon objectif est d'arriver à mon poids idéal au plus tard pour le ...
- **Faites attention que le délai soit harmonieux**. Dans l'exemple ci-dessus, si le délai est trop court, il se peut que vous tombiez malade, ce qui, dans beaucoup de cas, est un excellent moyen pour perdre du poids. Un "cadre de temps" n'est pas nécessairement une "date-limite".
- Il est préférable d'**utiliser une date plutôt qu'une durée**. Par exemple: "fin juin" plutôt que "dans deux mois". Une durée doit être réajustée au fil du temps (15 jours plus tard, "dans deux mois" sera devenu "dans un mois et demi"), alors qu'une date est immuable.
- **Si le délai est long, pensez à le ré-évaluer régulièrement**.
- Ne confondez pas:
 - Intention et objectif. Une intention, c'est un objectif sans cadre de temps.
 - Direction et objectif. Une direction, c'est un méta-objectif sans cadre de temps.
 - S'il est impossible ou incongru de définir un cadre de temps, prévoyez des moments de "bilan" pour faire le point et, le cas échéant, réévaluer votre objectif.

10 - Décision et lâcher-prise

- Lorsque vous avez déterminé un objectif, il est indispensable :
 - **que vous preniez d'abord conscience de l'objectif**
 - **que vous assumiez l'objectif**
 - **que vous décidiez consciemment de l'atteindre**
 - **et que vous mettiez en œuvre vos ressources et votre temps dans cette direction**.
- Souvenez-vous qu'il est important de devenir capable :
 - de **vigilance** : écouter les messages via votre intuition et être présent à ce qui a tendance à se produire et ce qui a tendance à ne pas se produire
 - et de **lâcher-prise** : suivre le flux, ce qui implique de modifier et/ou lâcher l'objectif si nécessaire.
- S'il y a une résistance à atteindre l'objectif, cela veut dire:
 - soit que le choix de cet objectif n'est pas juste
 - soit que le choix est juste mais que ce n'est pas encore le moment
 - soit qu'il y a un travail de transmutation à faire
 - soit une combinaison...

DEUXIÈME ÉTAPE : VOTRE PITCH PROFESSIONNEL

Pour vous approprier pleinement votre nouvelle activité, rien de tel que de s'entraîner à décrire sien activité à quelqu'un d'autre. Vous verrez ainsi si vous êtes claire, si vous êtes comprise, si votre projet retient l'attention. Une occasion supplémentaire de clarifier les choses dans votre tête et de présenter votre bébé au monde. Prenez bien le temps de faire cette étape essentielle, vous aurez de précieux retours qui vous permettront d'améliorer encore vos idées et la manière de les présenter. Ce pitch est l'équivalent de votre carte d'identité.

David Veninck vous explique comment faire votre pitch dans une conférence en ligne : [ici](#).

Action !

Dans la semaine qui vient, trouvez 5 personnes à qui vous allez faire votre pitch. Réécrivez-le jusqu'à ce que vous en soyez satisfaite et comprise par vos interlocuteurs.

TROISIÈME ÉTAPE : VOTRE CLIENT IDÉAL

Vous savez ce que vous voulez faire, vous savez à qui vous vous adressez de manière générale, mais quel est votre client idéal ? Une des erreurs majeures que font les entrepreneurs débutants est de vouloir s'adresser à tout le monde, espérant ainsi avoir des clients. Mais un message qui s'adresse à tout le monde ne s'adresse à personne. En effet, quand on veut vendre un produit, on croit généralement qu'il faut s'adresser au plus grand nombre pour vendre le plus possible. C'est une erreur. Si vous parlez de manière générale, les personnes à qui vous vous adressez ne vont pas se sentir concernées et ne vont pas acheter. Pour acheter, votre prospect a besoin de se sentir touché, il a besoin de se sentir compris, il a besoin de savoir que la solution que vous lui vendez va résoudre son problème. Si vous ne lui parlez pas de son problème à lui, en lui parlant de sa vie à lui, de sa situation à lui, il va penser que le produit ne s'adresse pas à lui. Il vous faut donc cibler votre client idéal. Pour moi, le client idéal, c'est celui avec qui je vais me sentir en phase, avec qui j'ai envie de travailler, pour qui je me sens utile, avec qui je vais me sentir sur la même longueur d'ondes, même si j'ai un peu d'avance sur lui. C'est d'ailleurs parce que j'ai un peu d'avance sur lui dans mon vécu (mais pas trop : si l'espace est trop grand, il ne va pas non plus se sentir concerné) et que j'ai réglé (au moins partiellement) le problème que lui a, qu'il va m'acheter mon produit.

Pour savoir comment bien vous adresser à votre futur client, pour transformer votre prospect en client, il va vous falloir entrer en empathie avec lui. Vous devez donc bien le connaître, comme si c'était une personne que vous puissiez rencontrer dans la rue. A bien vous mettre dans la tête : c'est spécialement pour ce client idéal que vous allez créer vos produits : afin de régler ses problèmes, soulager ses douleurs, améliorer sa vie. Jusqu'ici, en travaillant votre message avec votre pitch, vous avez déjà défini un groupe de gens à qui vous adresser. Vous vous trouviez devant une foule d'anonymes, dont vous ne connaissiez que les grandes caractéristiques. Pour délivrer un message puissant, qui attire comme un aimant votre client idéal et le guide naturellement vers l'achat, vous allez maintenant entrer dans la phase suivante : le face à face.

A partir de maintenant il n'y a plus de groupe. Votre client idéal est seul devant vous, et vous lui parlez personnellement. Réalisée correctement, cette étape vous permet de créer une connexion instantanée avec votre visiteur. Parce que vous le connaissez vraiment. Vous connaissez sa vie en détail. Mieux : vous pouvez vivre sa vie. Ainsi, il voit immédiatement en vous un semblable, un partenaire de confiance. Un guide qui est là pour l'aider. Il peut donc laisser tomber ses défenses et vous suivre en toute tranquillité.

Pendant tout le travail qui va suivre, gardez un esprit ouvert et rappelez-vous que la seule chose qui compte c'est le besoin de votre client. Si vous voulez être parfaitement alignée avec ta mission de vie, vous devez d'un côté incarner le message qui vous fait vibrer et de l'autre vous mettre totalement au service des personnes que vous voulez aider.

L'avatar est une fiche signalétique approfondie de votre client idéal. L'exercice de l'avatar vous permet d'orienter vos recherches pour cerner la personnalité de votre client. Il vous faudra deviner certains points. Le fait d'aller aussi loin dans la précision vous permet d'imaginer une vraie personne en face de vous et donc d'entrer plus facilement dans une relation d'empathie, ce qui est capital au moment de la création de vos produits et plus tard quand vous en ferez la promotion.

Prenez le temps qu'il vous faut pour compléter cette fiche : au besoin vous pouvez l'étaler sur plusieurs jours pour laisser votre cerveau s'imprégner de votre avatar client. Faites des recherches sur internet concernant votre client idéal : tu peux par exemple faire des recherches sur Amazon pour voir les livres qui concernent votre message et voir à qui ils s'adressent et comment ils parlent au client que vous visez. Le plus puissant, si vous connaissez une personne de votre entourage qui correspond à ces critères, est d'organiser un entretien avec elle (enregistrez-le pour pouvoir le réécouter plus tard).

Quel est le prénom de ton client idéal ?

Quel est son sexe ?

Son âge ?

Son lieu de résidence ?

Situation maritale/famille/enfants :

Emploi actuel :

Revenu mensuel :

Opinions religieuses et politiques :

Préférences alimentaires :

Émissions de télé regardées :

Radios écoutées :

Journaux lus :

Livres favoris :

Musique :

Depuis combien de temps (ou quel évènement) ses problèmes sont-ils présents ?

Quelles sont ses « douleurs » en lien avec ta thématique ?

Qu'a-t-il déjà tenté pour soulager ces douleurs ? Combien de fois ? Pourquoi ça n'a pas marché/suffit ?

Que lui a-t-il manqué dans les solutions qu'il a essayées ?

Que lui faudrait-il pour réussir cette fois-ci ?

QUATRIÈME ÉTAPE : VOS PRODUITS

Ce vous avez envie de faire : check. Qui sont vos futurs clients : check. Mais qu'est-ce que vous allez leur vendre précisément ? Vous avez ce que vous voulez leur apporter, bien sûr, mais comment allez-vous structurer votre offre ? Voici une méthode imparable pour créer les produits et les services dont vos clients ont besoin. Vous avez envie de vraiment aider votre client, n'est-ce pas ? Alors sortez de votre tête et de ce que vous croyez qui est bon pour lui ! Mettez-vous à sa place pour comprendre véritablement son problème et la solution à laquelle il aspire profondément. En entrant en empathie avec votre client idéal, vous deviendrez capable de développer des produits et des services véritablement utiles puisque 100% adaptés aux besoins de votre client. Cela va vous demander de mettre de côté toutes vos idées pré-conçues et ce que vous aviez dans la tête jusqu'à présent. Jouez le jeu et vous serez surprise de ce que vous allez découvrir : avec cet exercice, vous allez ouvrir grand les portes de votre créativité.

Notre expérience du monde s'articule autour de 5 axes principaux :

- nos perceptions sensorielles (vue, ouïe, etc.)
- nos pensées
- nos émotions
- nos comportements (paroles et actions)
- les retours de l'extérieur (le feedback), que nous percevons par nos 5 sens.

La carte d'empathie est un outil créé par Xplane, une agence de consultants américaine. Elle permet d'entrer en profondeur dans l'expérience qu'un client a lors de l'utilisation d'un produit. Je connaissais cet outil pour l'avoir travaillé avec un marketeur l'année dernière. Je viens de terminer une nouvelle formation en marketing internet qui enrichit encore l'exercice de la carte d'empathie : je vous livre donc ici du tout nouveau contenu top niveau puisque le formateur a enrichi la carte d'empathie en proposant un avant-après, ce qui est extrêmement pertinent et permet de ne pas rester focalisé problème.

Voici donc la double carte d'empathie :

- une pour décrire la douleur (avant votre produit)
- une pour décrire le soulagement (après votre produit)

Imprimez les pages de la double carte d'empathie que vous trouverez dans les bonus et suivez la procédure pour remplir les zones de chaque page.

Répondez aux questions posées dans les 5 cadrans de chaque carte.

- La première carte concerne la vie de ton avatar AVANT qu'il ne rencontre votre produit. Elle vous permet donc d'entrer en détail dans les ressentis, pensées et perceptions de votre client idéal lorsqu'il est confronté à sa problématique (lorsqu'il est immergé dans sa "douleur").
- La deuxième carte concerne la vie de votre client APRÈS avoir utilisé votre produit. Son problème est résolu. Sa douleur est soulagée. Il profite maintenant d'une nouvelle vie. Cette version de la carte d'empathie permet de savourer pleinement tous les bénéfices de cette nouvelle vie. Cet éclairage va vous être également très précieux lors de la phase de commercialisation de votre produit, pour trouver les bons mots qui vont toucher votre futur client.

Pour trouver des réponses à ces questions, vous pouvez :

- imaginer vous-même les réponses
- vous faire aider par ton alliée Morgane
- questionner une personne de votre entourage qui correspond à votre avatar
- chercher sur internet dans des forums et des commentaires de livres ou de produits
- écouter des conférences sur votre sujet et prendre des notes à propos de ce que les auditeurs écrivent dans le tchat : cela vous donnera des indications très précises sur la manière dont votre client idéal s'exprime (les mots qu'il utilise) et ce qu'il ressent.

Remplir ces cartes peut prendre 2 heures comme 2 mois... L'important est d'avoir une idée claire et précise, pas d'écrire une thèse sur votre client idéal. Une heure sur chaque carte est un repère de départ. Ensuite vous pouvez afficher ces 2 cartes près de votre bureau. Il est primordial de rester en permanence au contact de la réalité de votre avatar. Au fil des jours et des semaines qui viennent, d'autres idées vont vous venir pour compléter ces cartes ou les affiner.

Pour chaque carte, voici les questions auxquelles vous devez répondre (en lien avec votre message) :

Que voit-il ?

- A quoi ressemble son environnement quotidien personnel et professionnel ?
- Quel est son entourage personnel et professionnel ? Quelles sont les expressions faciales et les gestes des gens qui l'entourent ?
- Quels sont les médias qu'il regarde ? Quels types d'émissions ?

Qu'entend-il ?

- Quels mots et phrases entend-il le plus souvent ?
- Quelle influence cela peut-il avoir sur lui ?

Que pense-t-il ? Que ressent-il ?

- Quel est son dialogue intérieur ? Les phrases qu'il se répète à lui-même ?
- Ces phrases sont-elles aidantes ou limitantes ?
- Quels sont ses ressentis quotidiens (en termes d'émotions ET de ressentis physiques) ?

Que fait-il ? Que dit-il ?

- Quel est son comportement envers les autres ? Ses actions, ses paroles ?
- Ses comportements sont-ils en phase avec ses ressentis ?

Douleur

- Quelle est la plus grande frustration vécue par ton client ?
- Quels freins l'empêchent de résoudre ces problèmes ?
- Quelles peurs ressent-il quand il est confronté à cette problématique ?

Soulagement

- Quelle est sa plus grande victoire après avoir résolu ses problèmes ?
- Que lui permet sa nouvelle vie ?
- Qu'est-ce qui lui a permis d'en arriver là ?

Vos produits

Reprenez tout particulièrement les réponses aux deux questions suivantes :

- Quels freins l'empêchent de résoudre ces problèmes ? (douleur)
- Qu'est-ce qui lui a permis d'en arriver là ? (soulagement)

En vous imprégnant des réponses à ces deux questions et de manière plus générale de votre avatar et de la double carte d'empathie, imaginez les différents produits et services qui permettrait de répondre aux besoins de votre avatar.

Si vous pensez que c'est pertinent, mais ça ne l'est pas nécessairement, imaginez une gamme de produits et de services avec différents prix.

CINQUIÈME ÉTAPE : VOS TARIFS

La mise en place de votre activité est presque terminée !! Sentez-vous à quel point c'est grisant et enthousiasmant ? Cela fait peut-être remonter des peurs également, de l'impatience, des doutes... C'est tout à fait normal ! Vous êtes en train de mettre au monde un beau bébé, avec le cocktail d'émotions qui va avec. Accrochez-vous bien parce que la prochaine étape va être décapante. Et pour cause, on va parler d'argent : vos produits, vous allez les VENDRE à des clients. Il va donc falloir fixer vos prix.

La plus grande erreur que commettent les indépendants quand ils doivent fixer leurs tarifs, c'est de regarder leur concurrents. Et puis ils s'alignent. En faisant un petit peu moins cher, en se disant « si je suis un peu moins chère, je vais toucher plus de clients ». C'est faire totalement fausse route que de procéder ainsi. Vos tarifs sont le miroir direct de la valeur que vous vous accordez et que vous accordez à votre temps. C'est tout. Ni plus ni moins. Fixer vos tarifs doit donc partir de vous et uniquement de vous.

Voici une technique simple pour fixer votre tarif horaire. Vous définissez combien vous voulez gagner en revenu net. Vous convertissez cette somme en chiffre d'affaires (cela dépend de votre statut juridique, vous pouvez mener ces deux étapes en parallèle). Vous définissez combien

d'heures par semaine vous voulez travailler et ce que ça donne mensuellement. Vous divisez votre chiffre d'affaires par le nombre d'heure obtenu. Simplissime, non ? Bon, il y a un moment où ça se corse : si vous avez une faible estime de vous vous risquez de vous limiter en chiffre d'affaires. C'est pour ça que je vous invite à faire l'exercice ci-dessous, pour gagner en réalisme sur le revenu net qui correspond à votre vraie vie. En faisant une estimation en-dessous de ce chiffre, vous risquez de vivre de la frustration sans savoir d'où elle vient. Vous risquez aussi de voir trop petit et de ne pas apporter la contribution à laquelle vous aspirez vraiment au fond de vous : vous pourriez alors ressentir un mal-être sans en identifier la cause.

Le budget à l'envers

Pour prendre l'habitude de partir de vos possibles et non pas de vos limites, je vous invite à faire budget (annuel ou mensuel, à votre convenance), en partant de vos besoins et de vos désirs propres et non plus de votre salaire ou de votre revenu mensuel actuel ou de ce qui se pratique sur le marché ou, pire encore, de vos suppositions (avec 5000 euros par mois, ça irait, je me sentrais bien...).

A la fin de la liste, vous n'avez plus qu'à faire l'addition et savoir de quelle somme vous avez besoin pour vivre votre vraie vie. Ce qu'il y a à faire ensuite, c'est de fixer vos tarifs en fonction de cette somme et, si besoin, de travailler l'abondance (ce que vous pourrez faire à l'aide du chapitre n°7).

Cet exercice a un autre objectif : mettre une somme réelle sur ce que vous voulez vraiment, au lieu de vous imaginer « qu'un pu mieux » vous suffirait. En effet, cette somme vous permet de mesurer votre niveau réel de frustration, le décalage chiffré entre ce à quoi vous aspirez et ce que vous vivez aujourd'hui. Vous pouvez ainsi agir de la bonne manière sur votre système de croyances, en travaillant à la profondeur nécessaire plus seulement viser une amélioration.

<i>poste</i>	<i>somme</i>
loyer ou crédit maison	€
équipement de la maison	€
électricité	€
eau	€
chauffage	€
internet + téléphone (fixe et mobile)	€
voiture (crédit + assurance + essence + entretien)	€
nourriture	€
développement personnel (consultations + stages + ateliers)	€
loisirs et activités personnelles	€
vacances et voyages	€
beauté (vêtements + chaussures + coiffeur + esthéticienne)	€
enfant(s)	€

dettes	€
divers	€
...	€

SIXIÈME ÉTAPE : LE STATUT JURIDIQUE

Vous voyez que cette étape arrive pratiquement en fin de parcours. C'est aussi une des erreurs des indépendants débutants, ils croient que c'est par là qu'il faut commencer et que tout le reste en découle. Vous voyez ici qu'il n'en est rien. Vous n'avez besoin de votre statut juridique qu'une fois que tout est pratiquement prêt et qu'il ne vous reste plus qu'à facturer. Le seul impact direct qu'a le choix de votre statut juridique est qu'il vous permettra de vous faire une idée précise du chiffre d'affaires que vous voulez réaliser.

Comment choisir son statut juridique. Il n'y a pas une seule réponse valable à cette question car elle dépend de nombreux facteurs : votre statut professionnel actuel (salarié, fonctionnaire, auto-entrepreneur, au chômage...), votre statut matrimonial, la durée pendant laquelle vous avez déjà cotisé aux régimes de retraite des salariés, vos droits au chômage... Ici, ne cherchez pas à improviser, n'écoutez pas les « on dit », confiez votre dossier à un professionnel. Allez voir un expert-comptable qui va vous conseiller sur le meilleur statut pour vous en fonction de votre situation, qui est unique. La première consultation d'un expert-comptable est gratuite : c'est vous le client et lui doit vous montrer ce que vous aurez à gagner à travailler avec lui.

Sélectionnez avec soin cet interlocuteur car c'est un des piliers de votre entreprise. Vous devez comprendre ce qu'il dit et avoir une vision positive de votre entreprise. Il doit s'intéresser vraiment à votre business, vous devez vous sentir écoutée et comprise. Vous devez pouvoir compter sur lui. Comment être sûre de cela ? En sachant clairement ce dont vous avez besoin d'une part et en le testant d'autre part.

Je vous détaille cette méthodologie : cahier des charges, rencontres, test car vous l'appliquerez ensuite avec tous vos interlocuteurs professionnels avant de vous engager : graphiste, webmaster, associé, partenaire... Dès lors que vous ressentez la moindre gêne dans cette phase de sélection de vos prestataires, écoutez-vous. Mieux vaut ne pas s'engager que se retrouver embourbée dans des relations bancales et insatisfaisantes : vous ne ferez que perdre du temps et de l'énergie parce que de toute façon il faudra tout recommencer avec une autre prestataire.

Action !

Réalisez le cahier des charges de votre expert-comptable idéal.

Dans la semaine, prenez rendez-vous avec 3 ou 4 experts-comptables avec ce cahier des charges en tête.

Testez-les en leur demandant de vous aider à préparer votre plan de trésorerie pour votre première année d'activité. Vous verrez ainsi si vous aimez travailler avec cette personne ou non.

Quelques trucs :

- Si vous ne comprenez rien à ses explications, rayez-le de vos listes.
- S'il vous fait patienter plus de 10 mn dans la salle d'attente (c'est-à-dire qu'il a 10 mn de retard, finalement), rayez-le de vos listes.
- Comparez les tarifs : les prestations doivent être détaillées et comparables entre elles.
- Si vous ne vous sentez pas comprise dans vos demandes, rayez-le de vos listes.

- Je vous suggère de faire appel à un petit cabinet plutôt qu'à une grosse entreprise où vous risquez d'avoir plusieurs interlocuteurs et pas de référent direct.

SEPTIÈME ÉTAPE : OFFREZ VOS SERVICES

Vous êtes fin prête à démarrer ! Il vous reste à faire savoir que vous existez et à trouver vos clients. C'est le moment de vous pencher sur votre politique de communication : site web, plaquette, communication à destination des réseaux sociaux.

Reprenez tous vos écrits concernant : votre mission, la modalité de mise en oeuvre de votre mission de vie, votre zone de génie, votre planète idéale, les 4 sphères, votre pitch, votre avatar client, la double carte d'empathie et tout ce que vous aurez écrit sur vos produits (des premières idées de conception à l'offre finale).

Utilisez tout ces éléments pour trouver les mots qui toucheront votre client idéal :

- les mots pour vous dire ;
- les mots pour décrire votre entreprise ;
- les mots pour décrire vos produits et vos services.

En ce qui concerne votre image de marque, je ne peux que vous conseiller de suivre l'excellent programme « Image de marque magnétique » de Youmna Tarazi. Vous économiserez des frais de graphiste en étant autonome sur votre image de marque, mais surtout, vous aurez une identité visuelle qui vous correspond à 100%, ce que vous n'aurez jamais en faisant appel à un prestataire.

CAS SPÉCIFIQUE : RESTER SALARIÉE

Une fois définie votre mission de vie et ses modalités de mise en oeuvre, il est tout à fait possible que vous ayez envie de rester salariée : parce que votre situation familiale vous demande de la sécurité, parce que vous avez repéré l'organisation pour laquelle vous voulez travailler, parce que justement vous sentez que, dans le cadre de votre mission de vie, vous êtes là pour apporter de la lumière dans un contexte donné, ou pour toute autre raison qui vous appartient. Il est même possible que ce qui vous semble évident, c'est d'exercer votre mission dans le cadre de l'entreprise qui vous emploie aujourd'hui : il faudra simplement vous y faire une place différente.

Il vous appartient donc maintenant de transformer votre mission de vie et ses modalités de mise en oeuvre en fiche de poste. Cela ne sera sans doute pas facile car il est probable que ça ressemble à un métier très atypique ou qui n'existe pas encore. Ne vous laissez pas vaincre par cet argument qui n'en est pas un. Continuez de croire en vous et en ce que vous sentez juste. Si vous sentez qu'une organisation a besoin de vous et que ça ne peut se faire que dans le cadre d'une embauche, persévérez jusqu'à ce que vous trouviez l'organisation adéquate ou que vous arriviez à prendre la place que vous souhaitez dans l'entreprise qui vous emploie.

Peut-être avez-vous besoin de vous former pour l'un ou l'autre des aspects de cette fiche de poste ou pour rendre votre proposition plus crédible. Mettez toutes les chances de votre côté et faites-le.

Réalisez votre CV en relation avec ce profil de poste, de manière à montrer à l'entreprise qu'elle a besoin d'un tel poste et qu'elle a besoin de vous pour le tenir. Repérez des entreprises qui ont un tel profil de poste dans leurs rangs et demandez aux personnes qui les occupent de vous aider à faire ce CV, à préparer un entretien d'embauche, voire comment démarcher d'autres entreprises... Aidez-vous de la technique du pitch de ce chapitre.

Définissez votre salaire à l'aide du budget à l'envers.

Choisissez les entreprises avec lesquelles vous aimeriez travailler. Pour les sélectionner, utilisez toutes les notions de ce chapitre : quel est l'avatar client de l'entreprise, quels sont les mots qu'elle utilise pour communiquer, quelle serait la double carte d'empathie de cette entreprise, quels sont ses produits. Cela va vous prendre du temps, vraisemblablement autant de temps que de créer une entreprise vous-même. En effet, même si vous gardez le statut de salariée, vous êtes en train d'attirer à vous votre job en or, ce qui va nécessiter tout un travail de changement intérieur et fera monter des doutes, des peurs. N'hésitez pas à utiliser le réseautage professionnel (réseaux virtuels tels que Linked In ou réels tels que chambres de commerce, réseaux d'entrepreneurs régionaux, etc) pour atteindre votre objectif.

Proposez aux entreprises retenues votre candidature, jusqu'à ce que vous décrochiez le job qui correspond en tout pour à ce que vous souhaitez en terme de salaires, de mission et de conditions de travail.

Ce chapitre est sans doute celui qui vous confrontera le plus à vos peurs, vos doutes, vos croyances limitantes. C'est donc là qu'il convient de persévérer. Demandez de l'aide dès que vous en avez besoin. Prenez le temps de faire des pauses pour vérifier que vous êtes sur la bonne voie. Ecoutez votre ressenti, vos émotions. Prenez malgré tout le temps de prendre soin de vous et de célébrer régulièrement vos progrès. Pendant la mise en oeuvre de toutes ces actions, vous pouvez continuer la lecture de cette méthode et faire les exercices suivants : cela ne fera que muscler l'esprit de la réussite dont vous avez besoin plus que jamais pour relever tous les défis qui sont les vôtres aujourd'hui.

Action !

• La Baguette Magique •

Pfiou !! Tout ça fait beaucoup non ? Le mental qui surchauffe ? Il est temps de vous poser et d'organiser tout ce plan d'action dans le temps, en prenant en compte d'autres choses que vous avez peut-être à mener en parallèle : chercher un local, trouver un associé, acquérir des compétences... Voici mon outil magique pour vous y aider.

La baguette magique est une méthode de planification d'objectifs et, plus précisément, une méthode permettant de découvrir par où commencer dans le processus d'atteinte d'un objectif. La baguette magique fonctionne comme un retro-planning, c'est-à-dire qu'elle permet de vérifier que vous avez assez de temps pour votre projet. Exemple :

> Je veux écrire mon livre et je veux qu'il soit dans les librairies le 15 janvier 2016.

Cela veut dire qu'il faut qu'il soit imprimé en décembre 2015.

Cela veut dire qu'il faut que la dernière relecture ait lieu en novembre 2015.

Cela veut dire qu'il faut qu'il soit terminé de rédiger en octobre 2015.

Admettons que mon livre fasse 12 chapitres et que j'en écris un par mois, nous sommes en juin 2015, je m'aperçois que ça ne colle pas : soit je décale la date de parution de mon livre, soit j'organise mon emploi du temps de manière à écrire davantage chaque mois. Cela peut aussi fonctionner en sens inverse, on peut grâce à cette manière de procéder se rendre compte qu'on peut avancer plus vite que ce qu'on pensait pour la réalisation de son projet.

Dans les bonus, je détaille la baguette magique pour les coachs, thérapeutes, indépendants mais vous verrez qu'à force de l'utiliser, vous aurez envie de l'appliquer pour tout projet un tant soit peu important pour vous. Gros avantage : il ne s'agit pas nécessairement de quelque chose que vous savez déjà faire. Au contraire, la baguette magique vous permet de découvrir là où ça pourrait bloquer pour y remédier le mieux et le plus en amont possible pour éviter de se trouver coincé à un moment donné du processus.

1 - Reprenez votre objectif et imaginez que vous avez une baguette magique qui vous permet, à l'instant, d'atteindre votre objectif. Si vous utilisez cette baguette magique et que vous êtes projeté au seuil d'atteinte :

- Dans quelle situation vous trouveriez-vous ?
- Qu'est-ce que vous seriez en train de faire ?
- Avec qui ? Qu'est-ce que vous diriez ? Qu'est-ce que vous entendriez ?
- Quelle expérience feriez-vous ?

NB. Le temps ne peut pas être une limite (ne vous dites pas "Ça serait bien, mais je n'aurai jamais le temps"). C'est justement pour ça qu'on utilise cette méthode, pour gagner du temps et de l'efficacité.

2 - En supposant que vous décidiez d'aller dans cette direction (puisque vous n'avez pas de baguette magique...), faites la liste des étapes préalables à rebours (c'est-à-dire en partant de l'objectif atteint, et en remontant dans le temps. La question-clé est : ***Pour arriver à ça, qu'est-ce que j'ai dû faire juste avant ?***

NB. Il peut y avoir des séries d'étapes en parallèle.

3 - Subdivisez la dernière étape de telle sorte qu'au moins les 3 dernières étapes (les plus proches dans le temps de ***maintenant***) soient très facilement réalisables. Faites cela jusqu'à ce que vous

avez déterminé au moins 3 étapes que vous pourriez faire dans le courant de la semaine prochaine, voire d'ici demain matin...

NB. S'il s'agit de séries d'étapes en parallèle, déterminez 3 étapes pour chaque parallèle.

4 - Faites la dernière étape qui figure sur votre liste: elle est censée être très facilement réalisable dans un avenir très proche. Si ce n'est pas le cas, subdivisez-la jusqu'à ce que au moins les 3 dernières étapes soient "très facilement réalisables dans un avenir très proche".

5 - Dès qu'une étape est réalisée, barrez-la et reconstituez une liste d'au moins 3 étapes très facilement réalisables dans un avenir très proche, par exemple en subdivisant l'étape précédente.

L'essence de la baguette magique

Mettez un soin particulier à toujours maintenir une Liste d'au moins 3 étapes très facilement réalisables dans un avenir très proche, sinon vous passez à côté de l'essence même de la baguette magique. C'est en réalisant ces toutes petites étapes jour après jour que

Chapitre 6

En faire plus en travaillant moins

*Think Different.
Campagne publicitaire Apple 1997*

Youpi ! A ce stade de la méthode, vous avez toutes les cartes en mains pour mettre en oeuvre le job de vos rêves ! Vous êtes peut-être même déjà à fond dans l'action, en train de réaliser votre site web ou de finaliser votre plan de trésorerie. Je vous félicite sincèrement pour tout ce qui est déjà accompli et mis dans la matière.

Ceci dit, j'aimerais attirer votre attention sur le « faire ». Quand on a son plan d'action écrit noir sur blanc, il peut être tentant de le suivre à la lettre et d'essayer de le faire le plus vite possible sans jamais prendre de recul et sans observer ce qui a tendance à se produire. Je voudrais vous inviter ici à considérer l'importance d'un fragile équilibre entre les pensées, les émotions et les actions.

Vous avez l'idée de votre business et vous avez un chemin pour y parvenir. Mais votre réussite doit encore concrètement se manifester, et cela ne pourra se faire qu'en adoptant la pratique suivante, qui consiste à penser différemment de ce que vous avez toujours fait. En effet, si vous continuez à penser comme vous avez toujours pensé, à ressentir ce que vous avez toujours ressenti, vous aurez tendance à répéter les mêmes schémas que par le passé. Je vous invite aussi à reconsidérer votre manière d'agir. Avez-vous tendance à « foncer tête baissée dans l'action » sans vous poser de questions ? Au contraire, avez-vous tendance à procrastiner, à rester dans la rêverie, avez-vous du mal à concrétiser vos idées.

Pour créer votre nouvelle réalité économique dans le flux de la vie, vous devez en permanence maintenir un juste équilibre entre l'être et le faire, tout en tenant compte des informations du monde spirituel et des informations sur monde matériel :

- continuer de focaliser sur ce que vous voulez vraiment et de manière plus générale cultiver l'esprit de la réussite ;
- observer ce qui a tendance à se produire et à ne pas se produire, et en tenir compte ;
- « laisser la forme se créer d'elle-même » : se mettre à l'écoute de ce qui a tendance à se manifester à travers vous ;
- diriger votre énergie vers l'objectif final en posant chaque jour un acte, même petit.

PENSER AUTREMENT

Toute chose qui existe dans ce monde a d'abord été pensée. Nous devons donc penser à ce que nous désirons obtenir, ce que nous désirons créer. Tout comme le créateur de l'automobile l'a d'abord pensée, pour créer votre activité, vous devez d'abord y penser. Vous devez focaliser, c'est-à-dire mettre votre conscience et votre attention le plus souvent possible dans la journée sur

votre finalité, sans jamais penser à la manière dont les choses peuvent arriver. N'accordez aucun crédit aux petites phrases qui vous sabotent, comme « oui mais je ne vois pas comment c'est possible ».

Il s'agit de maintenir dans votre esprit des pensées de réussite et une vibration émotionnelle positive. Un petit truc pour y arriver : imaginez que ce que vous avez demandé est déjà arrivé, ressentez maintenant toutes les émotions que vous allez ressentir lorsque vous aurez atteint votre objectif, soyez dans la gratitude comme si vous aviez reçu votre commande, soyez dans la vibration positive de tout le bonheur, le contentement, la satisfaction que va vous apporter la réalisation de votre projet, oeuvrez dans la conscience que votre demande a été entendue et va bientôt arriver. Il s'agit de se vivre un peu comme un enfant le soir du 24 décembre : c'est sûr que je vais avoir mon cadeau puisque c'est Noël !

Au-delà de votre propre objectif et de sa réalisation, vous devez en permanence vibrer en haute fréquence, dans un ressenti de richesse, d'amour, de bonheur et de bien-être, de manière générale. Cela peut sembler d'autant plus difficile que le monde autour de nous ne nous offre pas tous les jours des motifs de se réjouir : informations (guerres, pauvreté dans le monde, catastrophes naturelles...), plaintes de nos proches (mon boulot ne me plaît pas, mon patron me harcèle, je ne suis pas assez payé), maladies... Ces pensées sont créatrices également. A partir du moment où nous les enregistrons, à partir du moment où nous les faisons entrer en nous, où nous entrons en résonance avec elles, nous ne pensons plus de la façon dont nous souhaitons penser et réagir. Nous nous éloignons de nos objectifs, ni plus, ni moins.

C'est la raison pour laquelle vous devez impérativement fuir le négatif, et cultiver le positif en permanence. Ne lisez pas de journaux qui étalent les malheurs du monde, entourez-vous de gens positifs, de gens qui croient en vous comme vous croyez en eux. Regardez au-delà des apparences la perfection de ce monde ! La Terre est un paradis, mais nous le percevons pas comme tel, c'est tout. Habituez-vous à considérer le bien en toute chose. Pour vous aider, pensez en terme de processus : considérez les pauvres comme des personnes en cours d'enrichissement, les malades comme des personnes en train de recouvrer la santé, les personnes seules comme en quête de l'âme soeur, etc. C'est le scénario que nous nous faisons à propos de la réalité qui nous rend malade, ce n'est pas la réalité en elle-même. Il est du devoir de chacun d'imprégner l'univers de pensées et d'émotions positives. C'est ainsi que l'on déclenche les forces créatrices qui mettront en oeuvre ce que l'on désire. Plus globalement, à l'échelle de l'humanité, c'est de cette manière que nous pouvons contribuer au bonheur de tous.

La réalité est celle que nous créons. Vous pouvez changer votre regard sur le monde, ce qui revient à changer le monde. Le monde d'aujourd'hui vous déplaît ? Alors soyez un des acteurs du changement ! Ce qui ne vous plaît pas, plus vous lui accordez de l'attention, plus il durera. Si l'on veut véritablement changer le monde, il est préférable de se concentrer sur l'évolution du monde et sur comment faire partie de cette poussée évolutive qui balayera les anciens schémas, les anciens paradigmes plutôt que de râler contre ce qui ne nous plaît pas. Soyez convaincue que chaque chose qui existe a sa raison d'être aujourd'hui et disparaîtra quand ce ne sera plus son temps.

La pauvreté entraîne la pauvreté à tous les points de vue, l'abondance entraîne l'abondance à tous les points de vue. Aussi, je vous conseille de ne jamais évoquer la pauvreté, même passée, la vôtre ou celle de personnes que vous connaissez, car mentalement vous vous placez dans cette

catégorie. Ne parlez jamais de vos problèmes, sauf dans un cadre de relation d'aide. Dans la presse, ne lisez que les nouvelles les plus enthousiasmantes, c'est-à-dire celles qui correspondent à votre vision du monde. Rien que de cette manière, vous contribuez à changer le monde car vous ne nourrissez plus l'égrégore de la pauvreté et vous nourrissez un égrégore positif. Quand ils verront les changements que cela occasionne dans votre vie, d'autres auront envie d'en faire autant. Soyez un modèle à votre échelle ! Cessez de croire que c'est au voisin de faire le premier pas et commencez à changer le monde. Il n'y a que vous qui puissiez le faire puisque maintenant vous avez la connaissance de ce qui se joue. Imaginez que tous nous prenions la responsabilité d'être un modèle, à quelque niveau que ce soit...

Vous devrez énormément vous entraîner pour arriver à ce niveau de conscience car c'est une manière de penser dont nous n'avons absolument pas l'habitude. La culture dans laquelle nous baignons, et particulièrement en France, est celui de la râlerie, de la plainte et de la victime. C'est la raison pour laquelle il est tout particulièrement important de bien vous entourer pour éviter de se laisser entraîner par cette manière de voir la vie, qui peut vite nous rattraper, surtout au début du processus.

SUIVRE LE FLUX

Là où doit s'exercer votre vigilance, c'est dans le fait de repérer le flux de la vie : ce qui cherche à se manifester à travers moi, ce qui a tendance à se produire et ce qui a tendance à ne pas se produire. C'est cela qu'on appelle le lâcher-prise.

Il existe 3 attitudes : le contrôle, le laisser-faire et le lâcher-prise.

- Le contrôle, c'est : « je veux que tout se passe comme je l'ai décidé, et je fais en sorte que ça se passe comme ça et si c'est différent, je râle. ». Exemple : j'ai un vase que je tiens de ma grand-tante que j'adore. Tous les samedis j'achète un bouquet de roses pour mettre dans ce vase. Mais un jour il se casse et je me lamente. Mais ça ne sert à rien, il ne va pas revenir à la vie.
- Le laisser faire, c'est quelque chose d'assez proche de « je m'en fous ». Beaucoup de gens confondent lâcher-prise et laisser faire. Lâcher prise, c'est la capacité de suivre le flux donc d'abord être capable de repérer le flux.
- Lâcher prise est une forme de décision, la plus haute forme de décision qui soit car elle tient compte du flux, mais je prends une décision par rapport à ce flux : la décision de l'accompagner. C'est ça lâcher-prise, c'est accompagner ce qui a tendance à se produire. Exemple : j'ai passé un entretien d'embauche et je n'ai pas été retenue pour le poste. Lâcher-prise, c'est « chic, c'est qu'il y a quelque chose de plus approprié pour moi. Lâcher-prise, c'est aussi, quand des choses ont tendance à ne pas se produire, décider de ne pas aller dans la direction des choses qui ont tendance à ne pas se produire. Ce qui est difficile, c'est que parfois on a très envie de ce qui a tendance à ne pas se produire. L'autre chose qui peut être difficile, c'est que ce qui a tendance à se produire nous fait peur.

Là encore, il s'agit d'entraîner son esprit à observer ce que la vie cherche à nous dire à travers les messages, les synchronicités, les confluences, mais aussi les blocages, les retards, les déconvenues. C'est maintenir un état de vigilance pour repérer en permanence ce qui a tendance à se produire et tendance à ne pas se produire. Cela vous demandera beaucoup de conscience, mais surtout de vous remettre dans quelque chose de plus grand que vous : abandonner ce que le mental croit être bon pour nous au profit de ce que Dieu cherche à manifester (ou à ne pas manifester) à travers nous.

Le plus difficile n'est pas toutefois de repérer ce qui a tendance à se produire et ce qui a tendance à ne pas se produire. Le plus difficile, c'est de décider, en adhérant de toutes ses forces, de suivre la tendance qui nous est indiquée. C'est ainsi que j'ai essayé de mettre sous le tapis pendant plus de 3 mois les appels de Marie et qu'il m'a fallu apprivoiser son message pendant près d'un an. Et la vie a dû me rappeler à l'ordre pour que je me décide à suivre ce qui était pourtant limpide. Parce que ce que je croyais à l'époque, c'est que j'allais y risquer ma réputation et ma clientèle et que je ne voulais pas être assimilée à ce que j'appelle la sphère ésotérico-rochocho et qu'une copine nomme mystico-gélatineux.

Suivre le flux demande de se réajuster, pour coller au mieux possible aux mouvements de la vie, mouvements qui suivent votre croissance personnelle mais aussi ce dont le monde a besoin et ce que le monde est prêt à entendre. Pourquoi c'est important ? Parce que ça va vous éviter de perdre du temps, de l'énergie et de l'argent. Par exemple, si vous aviez décidé de vous associer avec une personne pour votre business mais que vous voyez que ça bloque : la personne n'honore pas ses rendez-vous, vous n'arrivez pas à la joindre dans un moment crucial de votre collaboration, vous entendez quelques phrases qui vous irritent... C'est peut-être une bonne chose que ça se passe ainsi, avant la signature du contrat qui vous lie. Imaginez que vous n'écoutez pas ce qui a tendance à se produire parce que vous tenez coûte que coûte à cette collaboration qui démarrerait si bien, parce que vous avez peur de dire non et de faire de la peine, parce que vous n'avez personne d'autre sous la main pour ce projet... Cette personne ne fait rien dans votre projet et vous êtes obligée de partager les bénéfices avec elle. A l'inverse, si vous écoutez le flux et que vous suivez quand tout est fluide, vous avancez dans une énergie positive en permanence, vous n'avez pas besoin d'en faire des tonnes et toutes les portes s'ouvrent devant vous... C'est ce qui s'appelle une vie professionnelle cool et vous avez la possibilité de la créer, simplement en décidant de suivre ce que la vie vous apporte sur un plateau.

C'est ici qu'interviennent deux notions assez proches, mais très différentes énergétiquement. Il ne faut pas confondre effort et persévérance. En effet, il y a un bémol à ce que je viens d'écrire. Parce que notre système de croyances s'en mêle ! Quand on observe des difficultés sur notre chemin, cela peut aussi vouloir dire que nos anciennes croyances qui ne veulent pas changer nous barrent la route en essayant de nous faire croire qu'on fait fausse route. Votre boussole pour vous repérer dans ce cas, c'est votre ressenti. Est-ce que dépasser les blocages vous demandent de la persévérance ou un effort. La persévérance est le résultat d'un élan, d'une motivation, elle garde un caractère enthousiaste. Si on doit fournir des efforts, l'expérience devient désagréable, on est dans la lutte contre quelque chose et c'est toujours le signe qu'on n'est pas dans le flux.

En d'autres termes, il est important d'avoir une direction claire et un plan de route flexible. Votre direction, c'est votre mission de vie. Les modalités pour la mettre en oeuvre peuvent être multiples, flexibles et évoluent dans le temps. Gardez votre cap et soyez à l'écoute si on vous montre différents chemins pour y arriver.

L'ACTION INSPIRÉE

La notion d'action inspirée est une application pratique, consciente et volontaire de la notion de suivre le flux. C'est une attitude plus pro-active encore que d'observer ce qui a tendance à se produire ou ce qui a tendance à ne pas se produire, qui comporte une dimension de réactivité. Pratiquer l'action inspirée, c'est écouter à chaque seconde ce que Dieu cherche à manifester à travers moi, là, ici et maintenant et pas simplement de manière générale dans ma vie.

Voici comment je pratique et qui est un de mes grands secrets, celui qui me permet d'être au top de mon efficacité en permanence, dans tous les domaines de ma vie. Je fonctionne avec le tableau de bord des 4 domaines de ma vraie vie en permanence sous les yeux. Y est noté tout ce que veux faire de ma vie. Ces objectifs sont chacun décomposés en plan d'actions : lire tel livre, prendre des consultations pour devenir une meilleure compagne, mettre en oeuvre tel projet professionnel qui me tient à coeur. Chaque jour, quand je m'installe à mon bureau, je pioche dans cette liste d'actions, en fonction de ce que j'ai envie de faire là, maintenant, tout de suite. Quand je n'ai rien envie de faire de cette liste, je me tourne vers l'intérieur de moi et je m'interroge : « tiens qu'est-ce qui me vient, là maintenant ? ». En d'autres termes, je suis à l'écoute de ce que Dieu cherche à manifester à travers moi et je suis ce flux. Parfois, c'est aller me reposer, téléphoner à une amie, faire les courses... Si je ressens le besoin de me reposer, c'est que c'est ce que j'ai de mieux à faire ; parce que de toute façon je n'aurais pas l'énergie de faire bien les choses, ou bien parce que les personnes que j'ai besoin de joindre au téléphone pour un projet ne sont pas disponibles, ou toute autre raison. Au fur et à mesure de l'avancée de mes actions, je barre sur ma liste tout ce que j'ai fait et je rajoute de nouvelles actions. J'ai remarqué que depuis que j'agis ainsi, j'ai beaucoup plus d'énergie et ensuite, j'arrive beaucoup plus facilement à m'approprier mes progrès, et je m'endors l'esprit tranquille d'avoir réalisé dans ma journée tout ce qu'il m'était possible de réaliser en un pareille journée. Je pense sincèrement que c'est à force de suivre ce flux au quotidien que l'abondance s'est vraiment installée dans ma vie, dans ma conscience, mais aussi de manière concrète.

L'action inspirée ne demande pas d'efforts. Faites chaque jour ce qui est à votre portée : pas plus, pas moins. Agissez simplement avec l'intention d'être le plus efficace possible. Vous vous programmez ainsi à attirer à vous tout ce qui va vous rendre plus efficace et vous allez attirer à vous les bonnes informations, les bonnes personnes, les bonnes situations. Pensez « efficacité », agissez avec l'intention d'être le plus efficace possible. Vous n'avez pas besoin de forcer les choses. Il n'est pas nécessaire de contraindre Dieu à vous donner de bonnes choses, comme il n'est pas nécessaire d'exercer votre volonté pour faire se lever le soleil. Tout est une question de confiance que tout vient à vous en temps et en heure, de la manière la plus appropriée pour vous. Vous n'avez pas à forcer le destin, à forcer les choses à venir à vous. Il ne s'agit pas d'essayer de faire aujourd'hui ce que vous ferez demain, ou de faire en un jour ce que vous feriez en une semaine. Ce n'est pas tant la quantité que l'efficacité qui compte. Et vous ne pouvez pas être plus efficace que quand vous suivez le flux de la vie. Souvenez-vous de l'importance d'être dans une dynamique de création et non de compétition. Quand vous vous pressez, vous cessez d'être un créateur pour redevenir un compétiteur... Et vous régressez... Sentez-vous divinement guidé, car vous l'êtes !

AGIR EFFICACEMENT

Nous avons vu la manière de penser à adopter pour réaliser vos projets. Il reste maintenant à concilier pensée et action. En effet, quand je parle de contempler la vision de sa vraie vie, de la vibrer, il ne s'agit pas de rester dans le rêve, mais aussi de s'engager à tout mettre en oeuvre pour le réaliser. Par la pensée, ce que vous voulez devient accessible. Par l'action, vous en faites l'obtention. Ce sont les deux piliers grâce auxquels vous allez réaliser vos objectifs. Ils sont tout aussi important l'un que l'autre. Certaines personnes privilégient le faire et risquent de s'épuiser à la tâche (énergie plutôt masculine), tandis que d'autres ont une vision claire des choses mais restent dans la pensée et ont du mal à passer l'action (énergie plutôt féminine). Veillez à maintenir toujours un équilibre entre ces deux pôles dans la mise en oeuvre de vos projets.

Si vous n'avez pas besoin de faire des efforts, il est important d'agir maintenant, avec discipline et persévérance. Il n'y a pas besoin d'attendre que la situation soit plus favorable, c'est à vous de créer cet environnement favorable en changeant votre regard sur votre environnement actuel : c'est lui le plus favorable, tout simplement parce que c'est le seul sur lequel vous puissiez agir. Vous êtes à la meilleure place, au meilleur moment possible, tout simplement parce que vous y êtes. Faire bien tout ce que vous faites maintenant, même si vous n'aimez pas votre situation actuelle, c'est être sûr que c'est une étape pour en avoir une meilleure !

A ce sujet, un petit rappel. Le manque de capital n'a jamais empêché quelqu'un de créer une entreprise ou de développer une idée. C'est vrai que si vous avez un capital de départ, le démarrage d'une activité est plus facile et plus rapide. Mais en réalité, peu importe votre situation initiale : si vous commencez à faire les choses de la manière adéquate, c'est-à-dire en pensant autrement et en mettant les choses en action comme si elles étaient possibles, vous obtiendrez tôt ou tard les meilleures conditions pour lancer et développer votre affaire : l'argent, mais aussi les relations et les opportunités appropriées. Commencez déjà par faire les choses de la façon qui vous conduira au succès dans votre métier actuel et votre emplacement du moment.

Par la pensée, vous enclenchez les forces créatrices mais vous ne pouvez en être maître : vous ne pouvez pas décider de quelle manière l'abondance viendra à vous. Pour recueillir les fruits de votre nouvelle manière de penser, il vous est nécessaire de faire confiance et de cultiver la foi dans votre objectif final, mais aussi d'agir. Vous devez agir, mettre en oeuvre des actions concrètes pour atteindre votre objectif mais sans vous focaliser sur la manière dont votre objectif va être atteint.

L'exemple de le plus flagrant que j'ai vécu dans ma vie et qui illustre cette idée est le suivant. C'était en 2008 et cela faisait un an et demi que je tournais en rond, j'avais liquidé ma société de projets culturels et je ne voyais vraiment pas ce que j'allais faire du reste de ma vie. Je faisais quelques petits boulots alimentaires, histoire de joindre les deux bouts, mais sans vision d'avenir. J'ai alors rencontré l'Approche de l'Alignement et j'ai décidé de devenir praticienne en relation d'aide. Mais il me fallait pour cela payer la formation. Or minimas sociaux + travail au noir, ça ne faisait pas la somme. J'étais déjà endettée auprès de la plupart de mes amis. Je me suis donc assez logiquement tournée vers mes parents à qui je n'avais pas souvent demandé de soutien. Ils m'ont dit non. Je me souviens très bien de ce que je me suis dit très clairement et très fermement dans ma tête à ce moment-là : «je m'en fous, je vais la faire quand même cette formation !».

A ce moment-là, je ne voyais pas du tout comment ça allait se passer, comment j'allais avoir l'argent nécessaire à la formation, mais j'étais très décidée et je me suis inscrite. A cette époque, je ne faisais pas grand-chose de mes journées et je pratiquais de la danse médiévale. Comme j'avais du temps et que c'était la seule chose qui me faisait un peu vibrer je m'étais faite une robe, deux robes, trois robes... C'est exactement au moment où j'ai pris la décision ferme que j'allais faire cette formation même si je ne savais pas comment, que les personnes de mon groupe de danse se sont mises à me demander des costumes. Ils auraient pu le faire avant, mais c'est quand j'en ai eu un projet précis concret et la volonté de l'atteindre malgré tout ; c'est quand j'ai montré ma détermination que ça s'est produit. Aujourd'hui j'en souris encore car si on m'avait dit un jour que j'allais monter une entreprise de couture, je ne l'aurais jamais cru ! Grâce à cette entreprise, j'ai financé ma formation.

J'espère que vous voyez un peu mieux comment les choses fonctionnent : je n'ai pas cherché un travail pour financer ma formation, le financement est venu à moi, tout seul, une fois que j'ai pris la décision de suivre cette formation. Ce que j'ai fait de concret ici, dans l'action, c'est de m'être inscrite et d'avoir continué à faire ce que j'aimais faire, de la danse et de la couture. Puis, quand on m'a demandé de faire des costumes, je les ai fait. C'est ce que j'appelle l'action inspirée. C'est dans cette dynamique que vous devez être. En effet, souvent on croit qu'il faut faire, pour avoir ce que l'on veut et ensuite on peut être qui on est vraiment. Mais c'est l'inverse : la première étape pour passer de l'action frénétique, dirigée vers le moyen d'atteindre votre objectif, à l'action inspirée, dirigée vers la finalité de votre objectif, est d'être. Il ne s'agit pas ici de trouver une solution à vos problèmes ou un mode d'emploi approprié mais de vibrer le résultat obtenu. C'est à partir de cet état d'être que vous agissez ensuite. Focalisez sur votre vraie vie puis posez-vous et laissez l'univers (ou Dieu, ou la vie...) vous inspirer. Posez-vous, songez à votre rêve réalisé et notez ce qui vous vient puis mettez en oeuvre les idées qui vous viennent. Etre, faire, avoir : voici dans quel ordre il faut agir.

Si pendant un certain temps vous devez continuer votre travail actuel pendant que vous mettez en place votre job en or, cette notion d'agir efficacement prendra tout son sens. D'une part, vous devrez en permanence maintenir votre cerveau en mode positif, même si votre environnement vous déplaît. D'autre part, il vous faudra agir au quotidien comme si vous étiez déjà passé de l'autre côté du miroir : parlez aux gens que vous côtoyez comme s'il s'agissait de vos futurs clients, avec le même plaisir et la même bienveillance que vous parlerez aux clients de votre job de rêve. Vous verrez que cette attitude changera votre vie actuelle et génèrera de puissants activateurs invisibles dans l'univers. Si vous faites « comme si », l'univers va se réaligner pour vous permettre le plus vite possible, en réel, dans la posture de votre « comme si ». Si vos actions ne peuvent être différentes pour le moment, faites-les avec une intention différente, focalisée sur la réussite et sur la contribution. Vous verrez que de nombreuses portes s'ouvriront.

Pour résumer, conjuguer pensée et action est l'attitude qui permet de transformer votre réalité en moins de temps qu'il ne faut pour le dire, facilement et sans effort. Vos pensées et vos actions doivent être résolument tournées vers votre objectif et vers des vibrations positives de manière générale. Vous apporterez une attention toute particulière à ce que vos pensées et vos actions suivent le flux de la vie. Si vous agissez au quotidien, quelle que soit votre situation actuelle, en focalisant sur votre réussite et si vous faites une petite action chaque jour en direction de votre objectif, vous êtes assurée que vous y arriverez bien plus vite que vous ne vous l'imaginez.

Action !

• Le Vision Board, un merveilleux support pour penser autrement et en faire moins •

Réaliser un Vision Board vous permet d'utiliser la puissance de la visualisation pour gagner en efficacité. Cette technique est très puissante : quand on visualise, on matérialise.

- Dans les programmes de préparation aux voyages dans l'espace, les cosmonautes s'entraînaient mentalement à ce qu'ils allaient faire une fois qu'il seraient dans l'espace. Et pour cause, ils ne pouvaient faire autrement. Les athlètes olympiques font la même chose : ils ne font pas que s'entraîner sur la piste. Car on s'est aperçu qu'en se repassant mentalement le film de leur course, leurs muscles réagissent exactement de la même manière que les muscles réagissent sur la piste.
- Visualiser, par le biais d'image qui passent et repassent dans son esprit, c'est se représenter le résultat final. C'est une expérience holographique qui permet d'attirer à nous la réalisation de notre visualisation. Lorsque l'on ressent l'effet que ça fait d'avoir la voiture que l'on désire, et pas seulement la pensée ou l'image de cette voiture, c'est cette émotion qui enclenche la loi d'attraction, c'est cette émotion qui attire la voiture vers nous. L'objectif n'est donc pas de se dire « j'aimerais acheter cette voiture » ou encore « un jour j'achèterai cette voiture », car c'est du conditionnel ou du futur : si cette voiture est dans le conditionnel ou dans le futur dans votre tête, elle le restera dans la réalité. Il s'agit ici de se mettre dans l'émotion de « je conduis cette voiture ». Et cette vision intérieure est la porte ouverte par lequel le pouvoir créateur de l'univers commencera à se manifester.
- En effet, la question du « comment ce que je désire va arriver » ne se pose pas : ça, c'est l'affaire de l'univers. Faites lui confiance qu'il connaît toujours le chemin le plus court, le plus rapide et le plus harmonieux pour réaliser votre rêve. Si vous lui faites confiance, vous serez étonné. La seule chose que vous avez à faire, c'est de vous sentir heureux de vous mettre dans ce processus, de vous sentir en harmonie avec l'univers. Et n'oubliez pas : vous devez avoir toujours cette idée en tête, pas juste de temps en temps, ou pendant les 10 mn qui suivront la lecture de ce script.
- Gardez confiance. Il se peut que vous ne voyez pas les résultats arriver et pourtant ils sont en train d'arriver. Il faut garder la foi jusqu'à la réalisation de notre rêve car parfois, on ne voit pas encore l'herbe pousser mais la graine est déjà en train de germer. Si vous ne voyez pas votre commande arriver, sachez qu'elle est en route et que si vous vous mettez à douter, le livreur risque de se tromper de maison avec votre paquet...

Le tableau de vision ou tableau de visualisation (*vision board* en anglais, terme assez utilisé dans le développement personnel) est un cadre où l'on met des photos ou des représentations de ce que l'on désire vivre ou obtenir. Avec ce support visuel sous les yeux, il est plus facile de se représenter sa vision, de la garder présente à l'esprit. Le tableau de vision permet donc de cultiver sa foi et sa gratitude.

> Le cadre

Prenez un cadre d'assez grandes dimensions ou bien une feuille de papier décoratif qui vous plaît (on en trouve de très jolies dans les papeteries ou les magasins d'encadrement).

> Le contenu

Vous pouvez faire votre tableau de vision :

- soit avec un projet particulier
- soit avec votre vraie vie, en reprenant le document et votre exercice « les 4 domaines de ma vraie vie ».
- soit les 2, évidemment !

> Les images

Cherchez les images correspondant à votre vraie vie ou aux différentes composantes de votre

objectif. Ces images, vous les trouverez dans des magazines de décoration, ou des magazines féminins. Les magazines de voyages se prêtent aussi assez bien à l'exercice. Internet vous sera également très utile pour chercher les images dont vous avez besoin. Découpez dans les magazines et/ ou imprimez les images de votre vraie vie (ou de votre objectif) et collez-les pour réaliser votre cadre de vision. Privilégiez les photos plus que les mots : si vraiment vous ne trouvez pas une image qui incarne l'une ou l'autre dimension de votre vraie vie ou de votre objectif, écrivez-là (soit à la main, soit à l'ordinateur et imprimez les mots) mais n'utilisez ce processus qu'en dernier recours car un mot sera moins parlant. En effet, des mots vont moins parler à votre esprit qu'une image : il est généralement plus facile de se représenter une situation, de ressentir une émotion en s'imaginant vivre comme dans l'image plutôt qu'en lisant une phrase.

> La disposition

Personnellement, j'ai créé une manière de faire les tableaux de vision qui invite à la gratitude et permet de partir de là où nous en sommes plutôt qu'être simplement dans la projection du futur. Pour cela, je place dans un cercle central ce qui est déjà dans ma vie et tout autour ce que je désire, tout ce que je n'ai pas encore. Ainsi, je peux ressentir de la gratitude pour tout ce que j'ai déjà et cultiver ma confiance dans la vie. Car tout ce qui est au centre, je l'ai déjà créé, je l'ai déjà manifesté dans ma vie, donc c'est que j'en suis capable. Créer le reste est donc tout aussi possible.

Si vous décidez de faire votre cadre de vision avec votre vraie vie, en respectant les 4 domaines, voici les questions que vous pouvez vous poser pour vous aider à remplir le rond central :

Moi

Quel âge ai-je ?

Qu'est-ce que je vois autour de moi ?

Comment est ma santé ?

Qu'est-ce qui me passionne, me fait vibrer en sortant du lit le matin ?

Mes relations

Ai-je un amoureux ou une amoureuse ? Comment est la relation ? Ai-je des enfants ? Comment est notre relation ?

Comment sont mes relations amicales ?

Qui sont les amis qui apportent un plus à ma vie ?

Qui sont mes partenaires ou mes collaborateurs ?

Mon temps

Qu'est-ce que je fais comme travail ou entreprise ?

Comment est mon travail : l'environnement, les gens que je fréquente, ce que je fais au quotidien... Comment est mon entreprise... quels sont les produits ou services que j'offre ?

Qu'ai-je accompli ?

Quelles ont été mes grandes réalisations ?

De quoi suis-je satisfait ?

Est-ce que je voyage ?

Comment est ma situation financière ?

Mon espace

Comment est ma maison ?

Quel est mon environnement matériel ?

Est-ce que j'ai une voiture ?

Quels cadeaux me suis-je offerts ?

> Un chef d'oeuvre à contempler

Réalisez une véritable oeuvre d'art. Ce que vous avez devant les yeux vous invite à créer votre vie, à matérialiser dans votre vie soit votre projet, soit votre vraie vie. Alors si vous voulez que le résultat dans votre vie soit beau, soignez tout également votre tableau de vision. N'hésitez pas à employer des crayons de couleur, des feutres, des pastels, des paillettes, pour rendre le tout attrayant, beau et gai. Vous devez avoir du plaisir, de la joie, de l'enthousiasme, de la gratitude en contemplant votre oeuvre. C'est en visualisant ce que vous désirez avec la plus haute fréquence possible que vous le créez dans votre vie : votre tableau est un outil très concret pour vous aider à vibrer à la fréquence de création de l'Univers, ne l'oubliez pas !

Placez-le dans un endroit où vous le voyez régulièrement. Ce peut être dans votre bureau, de façon à l'avoir sous les yeux toute la journée. Mais ce peut être aussi dans votre chambre, en face de votre lit, de façon à ce que ce soit la première chose que vous voyez en vous levant le matin et la dernière chose que vous regardez le soir en allant dormir.

Action !

• *L'action inspirée* •

Pour développer cet état d'esprit d'action inspirée, prenez un temps de méditation autour de votre mission de vie ou regardez pendant quelques minutes votre Vision Board et quand vous rouvrez les yeux, laissez-vous sentir à l'intérieur de vous quelle est l'action que vous pouvez faire pour aller vers votre objectif final. Si vous avez du mal, que ça vous semble trop flou, faites cette démarche avec votre baguette magique devant vous quand vous rouvrez les yeux et regardez quelle est l'action qui semble vous sauter aux yeux ou pour laquelle vous ressentez un élan. Peu importe si vous avez l'impression que ça n'a rien à voir, faites confiance à la vie et à ce qui émane de vous : vous êtes la meilleure personne pour savoir ce qui est approprié pour vous. Plus vous vous écouterez, plus vous saurez si vous êtes en train de remettre au lendemain, si vous êtes trop en dilettante, si vous vous dispersez, etc. Prenez l'habitude de pratiquer ainsi avant de passer à l'action pendant votre heure quotidienne.

Action !

• Réunissez votre Conseil des Sages •

Je vous ai déjà parlé dans des 3 notions « être, faire, avoir » : c'est dans cet ordre dans lequel il est nécessaire d'agir pour vivre sa vraie vie. En effet, la plupart des personnes se trompent et prennent ces 3 verbes dans le désordre : on croit que pour être meilleur, il faut avoir davantage et que pour cela, il faut faire plus. Mais en réalité, c'est être meilleur d'abord qui est nécessaire, car alors ensuite on agit mieux, on agit de manière alignée sur qui on est vraiment et c'est ainsi qu'on peut obtenir non pas davantage mais ce qui nous correspond vraiment. Dans votre processus pour aligner votre vie sur votre mission de vie, je vous invite à toujours vous poser la question de l'être, avant de faire quoi que ce soit. Cherchez d'abord à être toujours davantage vous-même, de tendre vers la meilleure version de nous-même.

Pour être meilleur, une des clés est de prendre exemple sur les personnes que nous admirons, pour comprendre ce qui les a menées là où nous aimerions, nous aussi, être. Je vous suggère donc de lire des biographies d'hommes et femmes (peut-être plus particulièrement de femmes si vous sentez que vous avez besoin de vous imprégner de l'idée du leadership au féminin) qui ont réussi selon vos critères et vos valeurs, afin de vous imprégner de leur manière d'être, de leur manière de penser, de leur manière d'agir : c'est un excellent moyen d'étudier quelles sont les croyances porteuses que ces personnes ont et que vous n'avez pas (ou que vous n'avez pas encore mais que vous aimeriez développer). Il est également possible d'aller encore plus loin, pour s'imprégner de l'esprit de ceux qui nous inspirent, comme nous en témoigne Napoleon Hill, dans son ouvrage *Réfléchissez et devenez riche*. On peut en quelque sorte se syntoniser sur l'esprit de ces personnes, de subconscient à subconscient, afin de bénéficier de leur expertise. L'auteur nous explique comment : « longtemps avant d'avoir écrit une ligne ou d'avoir préparé une conférence, j'avais pris l'habitude de remodeler mon propre caractère sur celui des neuf hommes que j'admiraient le plus par leur vie et leurs oeuvres. Mes neuf idoles étaient ; Emerson, Paine, Edison, Darwin, Lincoln, Burbank, Napoléon, Ford et Carnegie. Toutes les nuits, durant de longues années, je tins un conseil d'administration imaginaire avec les neuf hommes que j'appelais mes « conseillers invisibles ». Dans ces « conseils imaginaires », je m'adressais à chacun en termes clairs en lui demandant de me céder les traits de caractère qui m'intéressaient : « Monsieur Emerson, je désire acquérir cette merveilleuse compréhension de la nature qui a guidée toute votre vie. Je vous demande de graver dans mon subconscient les qualités que vous possédez et qui vous ont permis de comprendre les lois de la nature et de vous y adapter. »

Vous aussi, réunissez votre conseil de sages : choisissez-les soigneusement pour qui ils sont et ce qu'ils représentent pour vous.

Ecrivez le nom de ces personnes et les qualités qu'elles incarnent.

Connectez-vous régulièrement à elles, demandez-leur de vous inspirer pour prendre les bonnes décisions et pour incarner pleinement tout ce que vous souhaitez devenir.

Chapitre 7

Attirez naturellement l'abondance financière

La richesse intérieure donne accès à la richesse matérielle et à l'abondance spirituelle.
Dario Salas Sommer

Créer le job de ses rêves, c'est bien. Générer le revenu qui va avec, c'est mieux ! A ce stade de la mise en oeuvre de votre projet, ne soyez pas modeste, ne visez pas petit. Vous venez de franchir un grand pas en osant rayonner de tout votre être. Osez maintenant demander la juste rétribution de votre contribution et de votre engagement. Plus vous augmenterez votre chiffre d'affaires et votre revenu, plus vous pourrez donner de l'envergure à votre projet initial, plus vous pourrez faire les choix de vie et de consommation que vous voulez, plus vous serez une personne inspirante et suivie.

A vouloir rester trop modeste financièrement, vous risquez de passer à côté de toute une dimension de votre activité : vous ne serez accessible qu'à un petit nombre de personnes et vous priverez de votre lumière toute une partie de l'humanité qui en a besoin.

En comprenant les lois naturelles de l'abondance, vous apprendrez à l'attirer naturellement, de telle sorte que vous n'aurez besoin d'aucune stratégie marketing pour faire venir à vous les clients dont vous rêvez et vous n'aurez besoin d'aucune stratégie financière pour acquérir le mode de vie que vous voulez.

LA LOI D'ATTRACTION

Il existe dans l'univers un certain nombre de lois, qui régissent son fonctionnement. Une des plus connues est la loi de la gravitation, qui fait que vous êtes en permanence «collé au sol», que vous ne vous envoliez pas puisque vous êtes automatiquement attirée par le centre de la Terre, sans que vous ayez rien à faire. De la même manière, le fonctionnement de l'univers est électromagnétique. Chaque être humain émet lui aussi ses propres fréquences électromagnétiques, et ces fréquences mettent en mouvement leur parallèle vers vous dans l'univers.

Tout ce qui vibre à la même fréquence dans l'univers est attiré par la vibration que vous émettez : c'est ce qu'on appelle la loi de l'attraction. Si vous émettez une basse fréquence, vous attirez des événements, des personnes, des situations vibrant à basse fréquence. Et inversement : si vous émettez une haute fréquence, vous allez attirer des événements, des personnes, des situations vibrant à haute fréquence. C'est aussi simple que cela. C'est pourquoi nous attirons à nous ce à quoi on pense le plus : le bon comme le mauvais. La loi d'attraction ne pense pas, ne juge pas, elle est automatique. Pour elle il n'y a ni bien, ni mal. Elle fonctionne de la même manière que la loi de la gravitation, c'est-à-dire en permanence, partout et pour tous, sans intention particulière. Ainsi,

si vous tombez d'un balcon, que vous soyez quelqu'un de gentil ou quelqu'un rempli de haine, vous vous écraserez au sol. De la même manière, la loi d'attraction ne distingue pas ce que vous voulez de ce que vous ne voulez pas, elle «exauce», c'est-à-dire elle conduit vers vous ce à quoi vous pensez le plus. Si c'est le manque, vous recevrez le manque, si c'est l'abondance, vous recevrez l'abondance. Si vous vous plaignez sans cesse, vous vous créez des raisons supplémentaires de vous plaindre.

Nous attirons donc tout ce qui nous arrive, comme un aimant, absolument. Tout ? Mais pas cet accident, ce client désagréable, cette dette, tous ces ennuis... Eh bien si ! Nous les attirons par la fréquence que nous émettons. Tout ce qui est attiré son semblable : c'est pour cela que 1% de la population gagne environ 66% des revenus mondiaux, aussi injuste que ça paraisse. Ce n'est qu'une question de fréquences qui s'attirent. Voici ce qui se passe : les émotions sont des charges électromagnétiques engendrées par nos pensées et ce sont ces charges électromagnétiques que nous émettons. C'est ce que l'on appelle « vibrer ». Plus nous portons notre attention sur un problème, une peur, un souci, un manque, plus nous créons un vortex magnétique (un tourbillon, un aimant, une spirale négative), qui attire le même genre de vibrations et ne fait qu'aggraver les choses. Ce vortex peut attirer le même genre de problèmes ou des problèmes très différents, mais qui vibrent à la même fréquence (par exemple victime et bourreau s'attirent). Cela paraît difficile à accepter, c'est véritablement révolutionnaire comme manière de considérer la vie, mais une fois qu'on l'a accepté, nous accédons au pouvoir de créer consciemment notre vie. Nous pouvons alors créer délibérément ce que nous souhaitons voir arriver dans notre vie.

On parle souvent de « pensée positive », mais il faut savoir que ce sont nos émotions et non pas nos pensées qui sont créatrices. Tout simplement parce que les vibrations émises par notre cœur sont 100 à 5000 fois plus puissantes que celles émises par le cerveau : les physiciens quantiques commencent à le mesurer aujourd'hui. Si vous avez une pensée qui vous semble positive mais que l'émotion qui se trouve derrière est négative, c'est cette dernière qui va être la plus forte, c'est elle qui va créer votre réalité. Exemple : vous vous dites « cette voiture, elle est magnifique, j'aimerais me l'acheter », mais l'émotion que vous ressentez est celle du manque (« je n'aurais jamais les moyens de me la payer ») ou encore de la colère contre votre actuelle voiture qui est un peu bringuebalante, c'est à partir de cette émotion négative que vous allez émettre une fréquence négative dans l'univers.

Quand nous vibrons positivement :

- nous attirons du positif ;
- nous n'attirons pas du négatif ;
- nous nous protégeons du milieu ambiant qui vibre négativement ;
- nous ne sommes pas (ou moins) aspirés par le négativisme des personnes que nous rencontrons ;
- nous contribuons à diminuer le négativisme ambiant sur la planète.

Et à l'inverse, quand nous vibrons négativement :

- nous attirons du négatif ;
- nous n'attirons pas du positif ;
- nous ne sommes pas protégés du milieu ambiant qui vibre négativement ;
- nous sommes (ou nous sommes plus) aspirés par le négativisme des personnes que nous rencontrons ;
- nous contribuons à augmenter le négativisme ambiant sur la planète.

Je suppose que vous comprenez mieux maintenant à quel point le « faire » n'a pas grand chose à voir avec le fait d'attirer l'argent ou au contraire de le repousser. Vous pourrez mener toutes les actions marketing que vous voulez, investir dans les meilleurs placements du monde, si votre point focal est celui du manque, vous finirez inévitablement par perdre vos clients et/ou votre argent. A l'inverse, en focalisant sur ce que vous voulez vraiment (clients, argent, possessions matérielles...), vous attirez à vous tout ce que vous désirez, sans avoir à en faire des tonnes.

LE PROCESSUS CRÉATIF OU COMMENT PROGRAMMER LE CHAMP DE POTENTIELS

Comment ça fonctionne ? L'univers a une nature vibratoire, c'est un champ de potentiels. Cela signifie que « tout y est déjà », y compris ce que vous voulez vivre et que vous ne vivez pas encore. Tout est là, sous sa forme potentielle, prêt à devenir réel sous l'impulsion des vibrations que vous vous émettez. Pour bien comprendre comme ça fonctionne, imaginez une boule de pâte à modeler. Il y a tout dans une boule de pâte à modeler : une voiture, une maison, un éléphant, un escargot, ce que vous voulez... Elle n'attend que vous pour être modelée avec ce que vous imaginez. L'univers, c'est exactement la même chose. Jusqu'à présent, vous émettez vos vibrations, plus ou moins basses ou plus ou moins hautes selon les moments, sans y penser : ce sont des vibrations par défaut qui modèlent votre réalité. Entrer dans le processus créatif va vous permettre d'émettre les vibrations que vous voulez, les vibrations que vous choisissez, de manière consciente et ciblée. Ainsi, vous modélerez votre vie exactement comme vous le souhaitez. Pour qu'une chose passe de potentielle à réelle, pour que les informations prennent forme, il faut des instructions. Le champ de potentiels doit être « programmé ».

Voici comment programmer le champ de potentiels.

- **demander.** Il s'agit de faire savoir à l'univers ce que vous voulez. Cela nécessite que vous demandiez ce que vous voulez vraiment : c'est pour cela que vous avez listé ce que vous vouliez avec les 4 domaines de la vraie vie. Il n'y a pas de limites à ce que vous demandez, c'est comme si vous aviez le monde entier sous forme de catalogue. C'est à vous de choisir ce que vous voulez, car c'est vous qui passez votre commande à l'univers. L'univers est un champ de potentiels : il demande simplement à être programmé avec ce que vous voulez. Quand vous demandez, veillez à le faire dans un état émotionnel qui correspond à ce que vous voulez vraiment : imaginez-vous dans la joie de recevoir ce que vous commandez, mettez-vous dans l'émotion correspondante à ce que vous vivriez si aviez déjà ce que vous demandez. C'est l'émotion qui crée, pas l'image mentale de ce que vous demandez... C'est l'émotion qui fait passer l'image mentale de ce que vous demandez de l'état de potentiel à l'état de réel. Pour énergétiser vos demandes, veillez à utiliser les plus hautes vibrations qui soient : amour et gratitude.
- **croire.** Imaginez non seulement que ce que vous venez de commander est déjà à vous, comme on vient de le voir, mais ayez une foi inébranlable dans la livraison de votre commande et l'univers se réorganisera pour vous apporter ce que vous voulez. Parfois on ne s'autorise pas à dire ce que l'on veut car on ne sait pas comment ça va arriver, on se dit « ça ne sert à rien d'y penser puisque je ne vois pas comment ça peut m'arriver ». Mais laissez la logistique à l'univers, laissez-le se réorganiser comme il le souhaite pour vous livrer ce que vous avez commandé. Puisque vous ne pouvez savoir à l'avance de quelle manière arrivera ce que vous avez demandé, laissez-faire. Il vous suffira de l'observer quand ça arrivera, tout simplement ! Peu importe comment l'univers va se réorganiser pour vous, vous le verrez bien au moment venu. Supprimez tout doute et cultivez votre foi, c'est tout ce que vous avez à faire.
- **recevoir.** Pour recevoir, commencez à vous réjouir dès maintenant, ressentez tout de suite la joie que vous ressentirez quand vous aurez vraiment ce que vous avez commandé. Il s'agit de se mettre dans la fréquence de ce que l'on veut, pas seulement la pensée mais l'émotion

correspondante. C'est l'émotion qui la sous-tend qui fait arriver plus vite à vous votre commande. Pour soutenir la force mentale nécessaire à vos pensées les plus positives, appuyez-vous sur le bien-être que vous éprouvez quand vous êtes dans des émotions agréables comme la joie. Cherchez à ressentir le plus profondément possible les émotions que vous aurez quand vous recevrez ce que vous avez envie : cherchez la maison que vous voulez acheter, allez la visiter, faites tout ce qui peut vous aider à ressentir les émotions que vous ressentirez au moment où ça sera là. Vous pourriez alors être inspiré sur la bonne action à accomplir ou rencontrer la bonne personne... Donnez l'occasion à l'univers de se réorganiser de la meilleure et de la plus rapide façon qui soit. Si l'on agit de concert avec ce que l'univers essaie de produire, c'est magique, on se sent porté par une énergie inépuisable. L'univers aime la vitesse, quand l'élan est là, quand le mouvement intuitif vous conduit, agissez : c'est ça votre boulot.

UNE FOI QUI DÉPLACE LES MONTAGNES

Dans ce processus créatif, la partie la plus difficile est celle de « croire ». Or c'est la foi qui transforme le potentiel en réel, c'est dire à quel point elle est centrale. La plus difficile car il s'agit de faire une confiance totale à ce qui est en train de se passer et qui est invisible. Voici comment cultiver une foi qui déplace les montagnes.

Mais que veut dire cette expression « une foi qui déplace les montagnes » ? Elle nous vient de l'Évangile de Matthieu : « C'est à cause de votre incrédulité, leur dit Jésus. Je vous le dis en vérité, si vous aviez de la foi comme un grain de sénevé, vous diriez à cette montagne : Transporte-toi d'ici là, et elle se transporterait ; rien ne vous serait impossible. » Petite précision culturelle : le sénevé est plus connu sous le nom de graine de moutarde. Cette graine est très petite, la plus petite que les auditeurs de Jésus connaissent. En revanche, la graine de sénevé se développe très rapidement et peut atteindre 3 mètres de haut dans les pays du Moyen-Orient. Je reviendrai tout à l'heure à cette notion de graine. En ce qui concerne la montagne, il est dit ici clairement qu'avec la foi, la montagne peut se déplacer et que rien n'est impossible. En d'autres termes, la foi est ce qui fait se matérialiser nos souhaits.

1. DÉSIRER AVEC LE COEUR

Ce qui fait naître la foi, ce qui la suscite, ce qui est à son commencement, c'est le désir. Si je ne désire rien, je n'ai pas besoin d'avoir la foi. Kevin Trudeau nous dit que la maîtrise de la loi d'attraction passe par le désir ardent. Ce que l'on ne désire pas ardemment n'a aucune chance de se manifester dans notre vie. De même, lorsqu'on se trompe de désir, il n'y a aucune chance qu'on l'attire à soi. Se tromper de désir c'est par exemple vouloir faire une carrière pour que nos parents soient fiers de nous alors que ce n'est pas notre objectif personnel ou encore vouloir une belle voiture qui épaterait les voisins. Si le désir n'est pas un désir de notre cœur, c'est-à-dire un désir profond et intime, qui correspond à qui on est vraiment, il n'a aucune chance de se réaliser, tout simplement parce qu'on ne pourra pas mettre l'énergie nécessaire pour le créer dans sa vie. Savoir ce que l'on veut vraiment est donc la première étape pour enclencher une foi qui déplace les montagnes.

2. SE RECONNECTER À NOTRE NATURE HUMAINE ET SPIRITUELLE

Si l'on se permet de désirer ainsi, c'est que l'on pense qu'on y a droit. C'est-à-dire être convaincu que nos désirs sont totalement légitimes, qu'ils sont même inhérents à notre nature humaine. Pour Wallace D. Wattles, l'auteur de *La Science de l'enrichissement*, le droit d'être riche correspond au droit à la vie. Puisqu'en étant en vie j'ai des besoins (me loger, me vêtir, me nourrir, satisfaire mon cœur, mon intellect...), et que ces besoins se manifestent selon ma personnalité (j'aime

chanter donc je dois pouvoir prendre des cours de chant si je le souhaite, j'aime la gastronomie donc je dois pouvoir satisfaire mon palais de mets raffinés à mon goût), alors c'est qu'il fait partie de la vie de les satisfaire. Pour moi, c'est l'essence même de l'incarnation. Selon Teilhard de Chardin, « nous ne sommes pas des êtres humains venus faire une expérience spirituelle mais des êtres spirituels venus faire une expérience humaine ». Nous sommes incarnés dans le monde de la matière pour faire des expériences. Seule l'incarnation dans un monde régi par la dualité (par opposition au monde de l'esprit régi par l'unité, où l'on ne peut pas faire d'expériences puisque tout est « un ») me permet de faire des expériences et ensuite de choisir parmi ces expériences celles que je souhaite reproduire, celles que je souhaite changer, celles que je souhaite ne pas revivre. C'est pour ça que je suis doté du libre-arbitre, pour faire le choix de ce je souhaite vivre. Le désir est ce qui compose notre identité même d'être humain, ayant la possibilité grâce à un corps et un mental de les satisfaire.

3. CROIRE EN CE QU'ON NE VOIT PAS ENCORE

C'est ici que l'on revient à la métaphore de la graine de sénevé. Toute graine porte en elle l'arbre qu'elle deviendra, même si ça ne se voit pas au premier abord. Quand vous voyez un gland, vous ne voyez pas un chêne. Et pourtant, le gland est la première étape du chêne. Toute création voit d'abord le jour dans le monde invisible avant sa matérialisation dans le monde physique. Tout les objets que l'homme a créés ont d'abord été pensés. La première étape de toute création réside dans la conception. Ainsi, ce n'est pas parce que vous n'en n'êtes qu'à l'étape de l'idée, du projet que vous ne pouvez pas réaliser votre rêve, même si vous ne savez pas encore comment, ce qui nous amène d'ailleurs directement au point suivant.

4. NE PAS S'ATTACHER AU COMMENT

Le « comment cela va se faire ? » importe peu. Lorsqu'on s'interroge sur la question, on manque de foi justement. Là encore, repensez à la graine : vous n'avez absolument aucune idée de la manière dont les graines se transforment en arbre, n'est-ce pas ? Aujourd'hui, avec la botanique, on peut l'expliquer. Mais heureusement que les tribus de chasseurs-cueilleurs qui ont commencé à se sédentariser grâce à l'agriculture ne se sont pas posé la question du comment pour commencer à semer des graines. Car c'est grâce à l'agriculture que leur boîte crânienne a pu s'élargir, donnant ainsi naissance à l'*homo sapiens*. Ce n'est pas parce que vous ne savez pas comment ça va se réaliser que vous devez renoncer. Repensez à la plupart des choses que vous avez accomplies : il est rare que leur réalisation ait suivi la trajectoire que vous aviez imaginée au départ. Regardez vos amis, comment les avez-vous rencontrés ? Certainement pas grâce au site monmeilleurami.com. Non, vous les avez rencontrés tout simplement parce que vous étiez au bon endroit, au bon moment, dans la bonne disposition d'esprit, et l'amitié est née. Faites confiance que pour votre projet quel qu'il soit, ce sera la même chose : vous rencontrerez les bonnes personnes au bon moment, vous aurez accès aux bonnes informations en temps et en heure, vous saurez saisir les opportunités nécessaires quand vous en aurez besoin. Contentez-vous de focaliser sur l'objectif final : c'est ça votre job et uniquement ça. Laissez la logistique à l'univers. Quand vous commandez un livre sur Amazon, vous ne les appelez pas pour savoir s'ils ont bien reçu votre commande et par où passe le camion qui va venir vous livrer. Vous faites simplement confiance que votre livre va vous être livré comme convenu.

5. METTRE EN COHÉRENCE PENSÉES, ÉMOTIONS, PAROLES ET ACTIONS

Tout doit être dirigé vers l'objectif, que ce soient vos pensées, vos émotions, vos paroles et vos actions. C'est ce chaînage complet qui permet à l'idée première de se manifester. Si vos émotions ne sont pas en adéquation avec vos pensées, ça ne fonctionnera pas. C'est pour ça que la

création délibérée n'est pas seulement affaire de pensée positive, mais que les émotions jouent également un grand rôle. C'est ainsi qu'une expérience de désir n'est pas toujours le signe d'une émotion positive, comme nous l'avons vu plus haut avec l'exemple de la voiture. De la même manière, ne parlez jamais de vos difficultés actuelles ou passées à qui que ce soit, en dehors d'un cadre de relation d'aide ou de thérapie. Alignez vos paroles sur ce que vous désirez vraiment et affichez-vous comme quelqu'un qui avance, comme quelqu'un qui progresse. Enfin, mettez-vous à l'oeuvre, passez à l'action dans la direction de votre but, ne serait-ce qu'en écrivant votre objectif sur un papier. Je rencontre souvent des personnes qui me disent : « mon projet est prêt, il ne me manque que l'argent ». Je leur dis : « ah ? Montre moi ton dossier alors ». « Quel dossier ? Mais j'ai tout dans la tête. » Ce qui les met totalement à l'abri de rencontrer un potentiel investisseur intéressé par leur projet. De plus, lorsque l'on rédige un dossier complet sur notre projet, non seulement on sait exactement de combien on a besoin, mais aussi on se rend compte des qualités sur lesquelles on peut s'appuyer, on peut mobiliser nos réseaux, mais aussi on peut prendre conscience des compétences qu'il nous reste à acquérir et faire un pas de plus dans la direction de notre objectif en se formant aux connaissances qui nous manquent. Cultiver sa foi, c'est aussi ne pas cultiver tout ce qui ne va pas dans le sens de mon rêve ou de mon projet. Ainsi, écouter les mauvaises nouvelles à la télévision, à la radio, lire les journaux est totalement contre-productif. Toute votre énergie doit être orientée et uniquement orientée vers ce qui pourrait rendre possible votre objectif. Vous vous souvenez, quand vous appreniez à conduire, le moniteur vous disait : « là où tu regardes, tu emmènes ta voiture ». Pour votre vie, c'est pareil : si vous regardez ailleurs que dans la direction où vous voulez aller, vous n'avez aucune chance d'y arriver. Pour terminer sur ce cinquième point, encore une référence biblique, tirée de l'Evangile de Marc « Tout ce que vous demanderez en priant, croyez que vous l'avez reçu et vous le verrez s'accomplir. » C'est le fameux « faire comme si », c'est-à-dire se comporter comme si on avait déjà ce que l'on souhaite. Par exemple, si vous aimez la gastronomie, choisissez les restaurants dans lesquels vous irez quand vous aurez l'argent pour ça, choisissez sur la carte ce que vous allez commander quand vous y serez. Attention, « faire comme si » ne signifie pas se mettre en danger financièrement et dépenser de l'argent qu'on a pas, mais s'imprégner de l'expérience émotionnelle de ce qu'on désire par anticipation. Faire comme si aide également à focaliser et à croire en ce qu'on ne voit pas encore (justement parce qu'on commence à le voir un tout petit peu).

6. NE PAS S'INQUIÉTER DU TEMPS NÉCESSAIRE ET PERSÉVÉRER

Revenons à la graine de sénevé. Quand vous semez une graine, il se passe un certain temps avant que les premières pousses vertes sortent de terre. Et pourtant vous continuez d'arroser tous les jours, il ne vous viendrait pas à l'idée de gratter la terre pour vérifier que la graine a germé. Vous plantez, vous arrosez et vous attendez. Tout processus prend du temps. Il y a certains processus dont le temps est connu : quand vous voulez un oeuf dur, ça prend 10 minutes à partir de l'ébullition. Mais pour tout ce qui concerne la croissance personnelle et les projets, on sait combien de temps ça a pris une fois que le processus est terminé. Et ce temps est directement proportionnel à notre foi. Pour vous aider à persévérer pendant que le temps passe, souvenez-vous que les petits ruisseaux font les grandes rivières et que nous avons dû apprendre à marcher avant de savoir courir. Chaque pas compte vers la réalisation de votre objectif, il faut donc un jour commencer, même en titubant comme le fait le jeune enfant et faire tous les pas les uns après les autres, pour être certain de parvenir à destination.

Pour résumer, nous créons à chaque instant notre réalité, à travers notre manière de penser et nos émotions, qui énergétisent ces pensées et créent un vortex correspondant dans l'univers. Ces fréquences attirent à nous des événements, des personnes, des situations qui correspondent aux fréquences que nous émettons sans y penser. Pour devenir la créatrice consciente de votre vie, il vous suffit de changer vos pensées et vos émotions en focalisant sur ce que vous voulez vraiment. Prenez le temps de clarifier vos désirs et utilisez tous les moyens à votre disposition pour y penser le plus souvent possible dans la journée, en ressentant des émotions à très haute fréquence comme l'amour et la gratitude. Entretenez votre foi, c'est ce que vous avez de plus précieux à votre disposition pour attirer l'abondance financière.

Action !

• stop à la petite voix limitante •

Si nous avons parfois l'impression d'être divinement guidée, de sentir que nous devons aller dans telle ou telle direction, ou même qu'une petite voix bienveillante prend soin de nous, il arrive aussi que ce soit une langue de vipère qui se cache dans notre tête pour saboter nos élans.

1. Ecrivez quelles sont les 3 phrases préférées de votre langue de vipère

Exemples :

- Tu n'iras pas jusqu'au bout, de toute façon
- A quoi bon essayer encore, tu sais bien que tu n'as jamais eu de chance
- Tu te prends pour qui ?

2. Que pouvez-vous lui répondre ?

Pour chacune de ces phrases, trouvez au moins un exemple dans votre vie pour lui démontrer qu'elle a tort.

3. La recette de l'antidote

Pour chacune de ces phrases, trouvez une action antidote que vous engagez à faire dans la semaine.

Action !

• Repérez ce qui peut bloquer votre accès à l'abondance •

Ce que nous vibrons, ou encore la fréquence vibratoire à laquelle nous émettons est déterminé par notre système de croyances. C'est à partir de ces dernières que nous prenons nos décisions, et que nous ressentons nos émotions, émotions qui à leur tour créent notre réalité. Comme le dit si bien Guy Corneau, «il y a des limites objectives (à la loi d'attraction). La première de ces limites est que nous attirons, certes, toujours et sans cesse, mais nous attirons à partir de l'entière de qui nous sommes. C'est notre individualité globale qui émane et aimante. Le reflet tangible que nous rencontrons à l'extérieur de nous miroite notre état d'esprit conscient, certes, mais, détail de première importance, notre état affectif subconscient également.» C'est la raison pour laquelle il est important de faire du ménage dans notre système de croyances puisque c'est à partir de ce système de croyances que se forme ce que nous pensons, ce que nous ressentons, ce que nous décidons et la manière dont nous agissons. Voici comment dépoussiérer vos croyances.

Notez de 1 à 10 celles qui (1 : ça ne me correspond pas, 10 : c'est exactement ce que je vis).

L'abondance n'est pas durable chez moi. Par exemple, je reçois de l'argent de manière inattendue et j'ai à peine le temps de me réjouir de ce que je vais faire avec qu'une facture plus importante que la somme que je viens de recevoir arrive.	
Il faut se battre pour avoir de l'argent.	
La richesse, ça ne m'arrivera jamais, même si je fais tout pour que cela arrive.	
L'argent vient par le fait de « gagner sa vie », travailler. On doit travailler beaucoup si on veut gagner beaucoup d'argent.	
Je m'arrange toujours pour qu'il ne me reste rien.	
Je crée sans cesse des dettes car de toute façon, il n'y en n'a pas assez : j'ai forcément plus de sorties que de rentrées.	
J'ai peur de demander plus que le minimum. Je n'ai pas assez de valeur pour gagner de l'argent. Je ne pourrai jamais générer suffisamment d'argent pour satisfaire tous mes besoins, mes désirs, mes rêves : je n'en suis pas capable, ou je n'ai pas suffisamment de compétences ou je ne le mérite pas.	
L'argent est au service des forces obscures de la planète.	
L'argent ne fait pas le bonheur.	
Les gens fortunés sont malhonnêtes et sans scrupules. Les gens riches abusent de la crédulité, de la naïveté, de l'ignorance des gens pour gagner de l'argent.	
L'argent fausse les relations humaines et attire des ennemis.	
Quand quelqu'un me donne son argent, il s'appauvrit.	
Il ne faut pas trop dépenser d'argent et en mettre de côté car les coups durs sont très vite arrivés.	
La vie est trop chère de toute façon.	
Tout le monde ne peut pas être riche.	

Les rêves sont faits pour être inaccessibles. C'est beau de rêver, mais il faut redescendre sur terre et se contenter de ce qu'on a.	
L'argent est « vil ». Ce n'est pas bon d'aimer l'argent. Si on aime l'argent, on devient vil, on privilégie l'argent au détriment des vraies valeurs telles que la générosité, l'honnêteté, la solidarité, le partage, le sens de l'être...	
Il n'est pas légitime de demander de l'argent pour un service que je rends aux autres : ce serait aller à l'encontre de la générosité, de la solidarité, du partage...	
On ne peut pas gagner sa vie en faisant ce qu'on aime.	
Je ne veux pas être matérialiste. Je ne veux pas rentrer dans cette société de consommation. Je ne veux pas dépenser car cela veut dire être matérialiste et donc superficielle.	
En fait je n'ai pas tant que ça besoin d'argent.	
Quand on a de l'argent, on devient snob/prétentieux.	
L'argent attire la jalousie de la part des autres.	
L'argent est une façon d'exercer le pouvoir : c'est un instrument du patriarcat, système basé sur la domination qui s'exprime par l'accaparement de richesses, de terres, parfois même d'êtres humains. Le fort domine le faible, l'homme domine la femme, l'adulte domine l'enfant et le riche domine le pauvre...	
Je ne me donne pas assez de mal, je suis trop fainéante pour gagner de l'argent.	

Choisissez les 5 croyances les plus « vraies », celles qui ont le plus haut score dans votre échelle et reformulez-les de manière à ce qu'elles expriment exactement ce que vous vivez.

Décidez de les mettre dans votre conscience au quotidien travaillez-les, par exemple en vous posant la question suivante.

- En quoi ce problème est-il une solution pour moi ?
- En quoi est-ce que cette situation m'arrange ?

Exemple. L'abondance n'est pas durable chez moi : je reçois de l'argent de manière inattendue et j'ai à peine le temps de me réjouir de ce que je vais faire avec qu'une facture plus importante que la somme que je viens de recevoir arrive.

• En quoi ce problème est-il une solution pour moi ? A quoi est-ce que j'échappe en vivant ça ? Je n'ai pas besoin de prendre des décisions de ce que je vais faire avec cet argent.

• En quoi est-ce que cette situation m'arrange ? Quel est l'avantage de vivre comme ça ? Je peux continuer à me battre pour avoir de l'argent, c'est un mode de fonctionnement que je connais bien et qui me valorise (je suis quelqu'un de courageux, qui n'a pas les deux pieds dans le même sabot, je suis une battante...).

Action !

• la technique de l'interrupteur •

Si vous voulez récolter autre chose que ce que vous récoltez jusqu'à présent dans votre vie, vous devrez donc porter une attention toute particulière à vos émotions. Nous sommes rarement conscients de la fréquence dans laquelle nous nous trouvons. Or c'est à partir de ce point que nous créons notre vie. La création se fait alors par défaut, en fonction des fréquences auxquelles nous vibrons la plupart du temps. C'est la raison pour laquelle il est important d'aller faire le ménage dans notre système de croyances puisque c'est à partir de ce système de croyances que se forme ce que nous pensons, ce que nous ressentons, ce que nous décidons et la manière dont nous agissons.

Au quotidien, voici une méthode pratique pour stopper la spirale des émotions négatives. Il s'agit tout d'abord de devenir chaque jour de plus en plus conscient de la fréquence dans laquelle nous nous trouvons. Je prends ma douche, je mange, je fais les courses, je travaille... En quelle fréquence je suis ? En mode automatique, inerte, résigné, ennui... Quand je râle, quand j'aimerais que les choses soient autrement, en quelle fréquence je suis ? En mode rébellion, injustice, lutte, révolte... Quand je pleure, que je me plains, en quelle fréquence je suis ? En mode abandon, victime, humiliation, désespoir, honte, solitude... Quand je suis m'énervé, que je m'emporte, que je crie, en quelle fréquence je suis ? En mode réactif, jalousie, contrôle, reproche... Quand je ne suis pas pleinement à ma place, quand je ne manifeste pas mon potentiel, en quelle fréquence je suis ? En mode manque, appréhension, doute, dispersion, fuite, obligation ?

Dès lors que vous observez un de ces modes chez vous, appuyez sur l'interrupteur. Il s'agit de transformer ces basses fréquences en hautes fréquences, même si c'est artificiel pour l'instant. En effet, c'est notre système de croyances qui nous fait réagir d'une certaine manière, interpréter les faits et entraîne une réaction émotionnelle en basse fréquence, pas la réalité. Exemple : mon petit ami me quitte, je peux me sentir abandonnée ou libérée (une personne plus adaptée pour moi va arriver). Vous pouvez donc tout à fait vous réjouir d'une situation difficile, il suffit de le décider en appuyant sur l'interrupteur, afin de ne pas continuer à alimenter les basses fréquences (car en faisant ça vous vous créez un avenir de basse fréquence). Les plus hautes fréquences qui soient sont la gratitude, la foi, l'amour. Vous pouvez donc vous fabriquer un interrupteur à foi, amour, gratitude, de manière à recruter ces hautes fréquences à chaque fois que vous remarquez que vous êtes en basse fréquence. Pour ce faire, vous pouvez soit directement ressentir ces 3 émotions, soit faire appel à des souvenirs positifs qui vous font ressentir ces 3 émotions.

Action !

• *Adoptez la gratitude attitude* •

Au-delà du processus créatif, il existe un outil qui nous permet à chaque instant d'être le créateur délibéré d'une vie plus chouette. C'est la gratitude. Un bon truc pour se sentir bien est de lister les choses pour lesquels on est reconnaissant : la gratitude est en effet un moyen extraordinaire de se sentir mieux. Ne plus se focaliser sur ce qui nous plaît pas ou ce qui nous manque : la gratitude pour tout ce qui fait déjà partie de notre vie est le meilleur moyen d'apporter du mieux à notre existence, de changer notre énergie et donc d'enclencher le processus de la loi d'attraction. Avec la gratitude, on s'engage dans une voie différente : dire merci à longueur de journée et s'emplier de ce sentiment de reconnaissance fait que l'on attire plus de bonnes choses, plus de choses pour lesquelles se sentir reconnaissant et ainsi de suite. C'est un cercle vertueux. Chacun de nous peut trouver de quoi ressentir de la gratitude, ne serait-ce que dire merci à vos yeux, car grâce à eux vous lisez ces lignes. Si vous regardez bien votre vie, il y a toujours quelque chose envers laquelle on peut être reconnaissant. En pratiquant la gratitude, on utilise de manière consciente la loi d'attraction. Dans les bonus, la méthode complète pour adopter la gratitude attitude.

Chapitre 8

Vous et les autres comment prendre sa place

Les critiques sont à prendre au sérieux, mais pas contre soi. S'il y a de la vérité dans une critique, servez-vous en pour apprendre. Sinon, ignorez-la complètement.
Hillary Clinton

Mettre au monde le projet professionnel de ses rêves, c'est aussi se confronter aux autres et aux systèmes dont nous faisons partie de manière plus générale.

En cherchant l'approbation des autres ou en se conformant à leurs attentes, il peut nous arriver de passer complètement à côté de notre vie, voire à côté de qui nous sommes. Il est donc fondamental d'apprendre à la fois à prendre pleinement ses responsabilités dans les relations aux autres et à s'entourer de personnes qui jouent dans la même cour que nous, sous peine de retomber rapidement dans vos anciens schémas.

En regardant cet aspect de votre vie en profondeur, vous apprendrez le secret des relations authentiques, celles qui sont porteuses pour vous et votre avenir économique, mais aussi comment mettre vos limites tout en respectant l'autre et en vous respectant vous.

CE QUE SYMBOLISENT LES RELATIONS

Vous êtes en train de mettre au monde votre nouvelle vie professionnelle. Ce faisant, vous allez être confronté aux autres, qui, rien que par leur simple présence dans votre vie, vont vous faire un feed-back sur le travail intérieur accompli et sa manifestation extérieure. Maintenant que vous êtes consciente de votre pouvoir personnel sur votre vie, que vous savez ce que vous voulez, la vie ne va plus être qu'un jeu permanent de va-et-vient entre « qui je suis » et « l'extérieur ». Car à chaque fois que vous allez définir une direction, quelque chose que vous voulez faire, quelque chose que vous voulez obtenir, ou qui vous voulez être, l'autre va vous montrer si ce « quelque chose » est bien intégré ou non. Car l'autre n'est qu'un miroir de qui nous sommes réellement à l'intérieur : avec l'autre nous ne pouvons plus tricher ni nous raconter d'histoires. Le miroir n'est pas déformant, il est absolument fidèle. Grâce à l'autre je vais pouvoir m'approprier mes progrès : avec l'autre, je vais valider que les changements que je voulais faire dans ma vie sont réellement opérants ou non. Si ce n'est pas le cas, cela veut tout simplement dire que je dois revenir vers l'intérieur de moi changer quelque chose.

Si cela peut être souffrant parfois, cette notion d'interdépendance donne une toute autre dimension à la vie. Elle ouvre une porte sur des univers de rapports positifs, enrichissants, sincères qui nous permettent de travailler mieux, de donner plus de nous-mêmes, d'apprendre et de progresser. C'est dans l'interdépendance que nous éprouvons le plus de souffrances, le plus de frustrations, et que nous rencontrons le plus d'obstacles au bonheur et à la réussite. Il est

impossible d'ignorer cette douleur. Elle est trop intense. Pourquoi ? Parce que l'interdépendance nous montre sans cesse à quel point l'autre n'est qu'un miroir de nous-même.

DÉVELOPPEZ VOS COMPÉTENCES RELATIONNELLES

Toutes les notions abordées dans ce chapitre peuvent vous sembler « périphériques » et pourtant elles sont fondamentales pour terminer d'aligner votre nouvelle voie professionnelle avec qui vous êtes et avec votre mission de vie. En effet, si vous faites tout ça, c'est qu'une de vos motivations est d'apporter votre pierre à l'édifice et d'apporter votre contribution au monde. Et le monde se compose de ceux qui nous entourent. Si vous voulez vraiment être pleinement heureuse de ce que vous mettez dans le monde, vos relations aux autres doit être en cohérence avec qui vous êtes, avec le projet professionnel que vous défendez et avec votre mission de vie. Ceci, que ce soit avec votre entourage, vos clients et l'ensemble de vos partenaires professionnels.

Que ce soit dans une entreprise, une famille ou au sein d'un couple (je ne reste pas volontiers sur la sphère professionnel car les attitudes à développer avec ce chapitre sont valables en tout temps et en tout lieu et ça n'aurait aucun sens de les mettre en oeuvre uniquement dans ce domaine dans votre vie), créer l'harmonie relationnelle exige un courage intense et un prodigieux investissement de sa personne. C'est souvent inconfortable au début car on sort de son rôle et on déstabilise les repères de nos interlocuteurs. Mais quand la confiance est installée, nos erreurs sont d'autant plus vite oubliées. Créer des relations harmonieuses demande un grand investissement en temps et en efforts personnels au début, mais vous réaliserez ensuite de grandes économies d'énergie.

J'insiste particulièrement sur la nécessité de développer des compétences relationnelles dans le domaine professionnel car la dimension affective est généralement passée sous silence alors qu'elle peut faire échouer de beaux projets :

- vous vous associez avec une personne et vous vous rendez compte une fois que tous les contrats sont signés que vous n'avez pas du tout la même manière de communiquer auprès de vos clients ;
- vous partagez un local avec une personne qui se révèle être une phobique administrative et vous devez lui courir après chaque fois qu'il y a un chèque à faire ou un papier à signer, vous ne pouvez pas lui faire confiance dès lors qu'il s'agit de la gestion de votre local. Si vous l'aviez su avant, vous auriez pu choisir une autre personne ou vous engager en connaissance de cause, éventuellement en signant un pacte d'associé mentionnant que vous êtes le seul interlocuteur administratif de votre co-location et que l'argent du loyer est prélevé automatiquement sur son compte, et en lui demandant 3 mois d'avance ;
- vous avez du mal à trouver des clients car vous avez une politique de communication en décalage avec qui vous êtes vraiment : vous n'osez pas afficher ce que vous faites vraiment ;
- vous sous-traitez une partie de votre activité et il s'avère que le travail effectué ne correspond pas du tout à ce que vous attendiez : peut-être que vous n'avez pas suffisamment explicité ce que vous vouliez ou encore vous n'avez pas testé votre collaborateur sur un projet-pilote avant de vous engager ;
- vous ne parlez pas le même langage que votre expert-comptable, vous ne comprenez rien à son jargon et vous n'êtes pas d'accord avec ses décisions : votre lettre de mission fait que vous êtes pieds et poings liés jusqu'à la clôture de l'exercice... Ici, vous avez fait confiance à une recommandation qu'on vous a faite au lieu d'écouter votre ressenti. Vous avez signé sans faire votre cahier de charges (mon expert-comptable idéal a telle, telle et telle qualité) et sans en rencontrer plusieurs, jusqu'à ce qu'une personne retienne votre attention.

Bien entendu, s'assurer d'être sur la même longueur d'ondes sur le plan professionnel avec chacun de ses interlocuteurs prend beaucoup de temps... Au début. Mais quel gain pour la suite ! Si vous procédez en amont, c'est autant de gagné pour la suite. Cela vous évitera des mécontentements, du stress, des soucis financiers voire judiciaires dans le plus extrême des cas. Je ne vous le souhaite pas, mais ça peut arriver. Bien s'assurer que la collaboration va être fructueuse sur le long terme avec nos interlocuteurs professionnels fait partie de « vivre sa vraie professionnelle ». Sur des points particuliers, il peut même être utile de passer par un écrit signé par les deux parties.

S'assurer d'avoir des partenaires professionnels qui vous correspondent à 100% reflète la valeur que vous vous accordez. Si vous croyez qu'il y a forcément quelque chose qui cloche, si vous croyez que vous ne pouvez pas avoir les interlocuteurs qui vous comprennent, posez-vous des questions sur vos croyances à propos des autres, à propos de l'abondance et à propos de la vie.

LA NOTION DE MIROIR

Cette simple prise de conscience peut changer votre vie du tout au tout. L'autre est miroir de nous-même : il nous permet de prendre conscience de qui nous sommes, par différenciation. Il nous permet de prendre conscience de nos qualités : ce que sont celles que nous apprécions chez l'autre. De même, l'autre nous donne à chaque seconde l'occasion de prendre conscience de ce que nous n'aimons pas chez nous : c'est ce que nous lui reprochons. Si je rencontre des personnes qui doutent de moi et que ça me fait souffrir, c'est que je doute de moi. Si j'ai du mal à me sentir aimée, c'est que je n'aime pas suffisamment moi-même. Si j'essuie des critiques, c'est sans doute que mon estime de moi n'est pas des plus élevées. Etc.

L'autre n'est pas « ceci » ou « cela », il est simplement miroir de qui je suis : ce que je vis avec l'autre est uniquement lié à qui je suis. Souvenez-vous que nous n'avons accès qu'à l'expérience que nous faisons des choses et non à la « réalité » des choses. L'expérience que nous faisons de ce qui arrive est en permanence filtré par notre paradigme, par les lunettes à travers lesquelles nous voyons la réalité. L'autre agit comme un révélateur de ce que je ne peux pas voir : on ne peut pas se regarder dans le miroir si on n'a pas de miroir. Vouloir que l'autre change ne sert à rien puisqu'il ne fait que nous montrer ce que nous ne voulons pas voir.

PRENDRE SES RESPONSABILITÉS : LE SEUL MOYEN DE GUÉRIR UNE RELATION

Dans les séminaires de développement personnel que je donne, j'entends souvent les mots suivants : relations toxique, pervers narcissique, manipulateur... Avec derrière ça :

- que faire quand on est entouré de personnes toxiques ?
- je n'avance pas dans ma vie parce que ma mère me bloque
- mon compagnon doute de moi, comment faire pour créer sereinement mon projet
- un pervers narcissique a détruit ma vie
- ...

Bonne nouvelle : tout ça n'existe pas ! Et heureusement, car ça voudrait dire alors que nous sommes complètement dépendants des autres dans notre vie. A côté de ça, l'enfer apparaît comme paradisiaque. Ce ne sont que des fausses excuses pour ne pas prendre la responsabilité de ce qui ne va pas dans notre vie. Quand on est dans cet état d'esprit, on est dans son cercle de préoccupations. N'oubliez pas : le seul cercle sur lequel vous pouvez agir est votre cercle de contrôle et quand vous agissez dans votre cercle de contrôle cela s'infuse tout seul dans votre cercle d'influence et alors votre vie change.

Je voudrais vraiment enfoncer le clou car cette notion est FONDAMENTALE. Si vous ne l'intégrez pas, vous ne changerez pas vos relations. Voici donc une autre métaphore. Si vous avez un bouton sur le nez et que vous le découvrez en vous regardant dans la glace, allez-vous accuser le miroir ? Non, bien sûr... Et c'est pourtant ce que vous faites quand vous pensez que les autres sont responsables de ce que vous vivez, quand vous pensez que c'est parce que l'autre est « quelque chose » (tyrannique, violent, manipulateur, ne vous reconnaît pas à votre juste valeur, dans l'opposition ou tout autre qualificatif) que vous n'allez pas bien ou que vous ne pouvez pas être heureux.

Je le répète : prendre ses responsabilités dans les relations est le SEUL moyen de guérir une relation. Lorsque je vis une expérience désagréable : c'est MOI qui la vit (pas l'autre), c'est donc tout simplement que j'ai une croyance à travailler (l'autre en a peut-être aussi mais c'est son problème, sa vie, son système de croyances donc ça ne sert à RIEN d'y penser). Le comportement de l'autre est le résultat des croyances que vous avez à votre sujet. Si vous voulez que l'autre change, le changement est à l'intérieur de vous. Et une fois que la croyance est changée, l'autre n'a plus besoin d'adopter le comportement dont vous avez besoin de prendre conscience.

Chaque fois que vous allez rencontrer quelqu'un qui critique votre projet professionnel, cela veut dire qu'il est temps pour vous d'aller examiner à l'intérieur quelque chose qui est désaligné, en vous posant des questions comme :

- est-ce qu'au fond de moi il y a une part de moi qui doute encore ?
- est-ce que je fais vraiment ce que j'aime dans ce travail ou est-ce que j'accepte des choses que je n'aime pas ?
- est-ce qu'il y a encore des choses que je fais « pour l'argent », ou pour avoir des clients ?
- est-ce que mes méthodes commerciales me correspondent vraiment ?
- est-ce que je n'ose pas dire ce que je fais vraiment ?
- est-ce que j'ose suffisamment me montrer et parler de mon activité
- est-ce que ma manière de communiquer est alignée sur qui je suis et ce que je fais ? est-ce que j'utilise les bons mots de manière à être authentique tout en étant comprise ?

Creusez jusqu'à trouver la réponse.

APPRIVOISER SON « OMBRE »

Sur le chemin vers notre réalisation, une part de nos comportements et de nos choix nous échappe : tant que nous n'avons pas pris conscience de ce qui les motive, nous ne pouvons pas évoluer. Un des outils pour explorer ces motifs subconscients et récupérer de la puissance personnelle, est d'utiliser le concept d'ombre de Carl Gustav Jung (émule puis dissident de Freud) afin de comprendre ce qui nous irrite chez les autres et ainsi mieux se connaître.

L'ombre, c'est la partie de notre psyché dans laquelle nous avons refoulé tout ce qui n'était pas autorisé, d'après notre éducation. Par exemple : se mettre en colère, se montrer égoïste, avoir des pensées déplacées, être prétentieux etc. Chacun de nous a une ombre unique, composée au fil du temps de tous ces interdits. Elle représente ce que nous refusons d'être ou de devenir, ce que nous n'assumons pas, ce que nous rejetons le plus.

Notre ombre se manifeste par un mécanisme subconscient, celui de la projection. Cela signifie que ce que nous n'acceptons pas de nous-même (qu'il s'agisse d'un trait de caractère réel ou

fictif), nous le projetons sur des objets extérieurs, à savoir les autres, avec leurs différences. Voici deux exemples pour vous montrer comment ça fonctionne :

- Sophie n'aime pas se mettre en avant, elle trouve que c'est indécent, égocentrique, vulgaire. C'est tout le bien qu'elle pense de Benjamin, un autre commercial de son équipe, qui lui au contraire, a tendance à chanter sa propre gloire : je suis doué, je fais ce que je veux de mes clients, ils m'adorent, regardez mon chiffre d'affaires comme il est beau, etc. Plus Sophie s'interdit de se mettre en avant, plus la frime de Benjamin l'insupporte. Benjamin est en quelque sorte le côté obscur de Sophie ; comme elle ne le reconnaît pas, elle concentre sur lui tous les défauts de la Terre. Il devient son Dark Vador, sa sorcière. Le mécanisme ici est le suivant : je projette sur l'autre ce que je ne m'autorise pas.
 - Martin n'est pas dépensier et surtout, pas pour les autres. Quand il doit inviter un collaborateur au restaurant, il fait toujours une note de frais ; et quand sa direction lui demande de le prendre à sa charge, Martin rumine sa dépense pendant des jours. Dans le privé, ses proches le qualifient de « radin » ; mais personne ne lui en parle. De son côté, Martin est très critique avec les personnalités avares, il se moque facilement d'un collaborateur qui rechigne à lui donner 50 centimes pour un café, ou à lui offrir une cigarette. Pas avare de sarcasmes, il ne voit pas qu'il parle là à son propre miroir. Le mécanisme ici : je projette sur l'autre ce que je ne n'assume pas d'être. « C'est celui qui dit qui y est », disent les enfants.
- Sophie et Martin ont un point commun, ils dépensent beaucoup d'énergie à garder secrète leur part d'ombre, à la refouler dans un cachot.

Voici également un exemple où la personne est invitée à aller contacter une part en souffrance dont elle a peur. Anne la Douce dirige sans jamais hausser le ton. Enfant, elle a souffert d'entendre ses parents lui dire qu'elle était dure. Elle est alors devenue la douceur même, d'une grande gentillesse, charmante avec chacun. Elle montre ce visage aimable et lisse dans sa vie personnelle tout comme dans son quotidien de manager avec son équipe. Elle aurait des occasions de se fâcher, de recadrer un collaborateur qui ne respecte pas ses engagements. Mais pour Anne, il n'est pas question de durcir le ton, ni de faire preuve d'autorité ou d'être directive : elle aurait peur d'être trop dure, elle se raviserait aussitôt. Anne a refoulé son aspect dur et la voilà douce, presque molle. Pourtant, à l'intérieur, un monstre de dureté n'attend qu'une chose : pouvoir sortir et exprimer toute sa force. En acceptant cette part d'elle-même (et sa propre dualité) Anne pourrait gagner une force nouvelle. Pour cela, il va lui falloir reconnaître le monstre dont elle a si peur, l'apprivoiser et vivre avec lui pour trouver un équilibre. Car ce n'est que parce qu'il ne peut pas s'exprimer que le monstre est en colère et hurle de rage.

SE RÉCONCILIER AVEC SOI-MÊME POUR ÊTRE BIEN AVEC LES AUTRES

Dès lors que j'ai mal dans une relation à autrui, et a fortiori quand la douleur ressentie n'a rien à voir avec la réalité de la situation vécue, il faut commencer par faire un pas de côté pour stopper la réaction automatique. C'est dans ce fameux espace entre le stimulus et la réponse, que nous pouvons agrandir grâce à notre conscience.

Ensuite, je vais en quelque sorte « prendre contact » avec le petit enfant que j'étais et qui demeure blessé à l'intérieur de moi, pour aller lui parler, le câliner, le prendre dans mes bras, lui expliquer la réalité de la situation, tout en douceur et sans attente de résultat immédiat. Exactement comme avec un enfant en apprentissage. Il s'agit de devenir un bon parent pour soi-même, en remplacement du parent défaillant que nous eu au moment où la blessure a été créée, et parce que notre parent réel ne peut plus rien pour nous aujourd'hui.

Chaque fois qu'une personne nous pose problème, que certains traits ou comportements nous agacent, c'est une occasion d'en apprendre sur nous-même et sur notre part d'ombre. Ayant pris conscience de nos projections, nous pouvons alors réintégrer ces parts de nous-même pour devenir un être complet.

Si je reprends les exemples cités plus haut :

- pour Sophie, il s'agit d'apprendre à s'autoriser un peu l'auto-promotion. A petites doses d'abord, puis davantage, comme une rééducation.
- pour Martin, c'est prendre conscience qu'il a du mal à dépenser et à offrir aux autres. S'accepter tel quel lui permet de mieux vivre sa relation à l'argent, puis d'évoluer s'il le souhaite, en apprenant à lâcher-prise sur ce qu'il « lâche » aux autres.
- pour Anne, il s'agit d'observer quelles sont les situations dans lesquelles il est pertinent qu'elle conserve la douceur qui la caractérise et dans quelles situations elle a besoin de faire preuve de fermeté pour mettre le cadre à son interlocuteur. Son défi est d'apprendre à différencier douceur et mollesse, dureté, fermeté et affirmation d'elle-même et de ses critères.

L'AUTHENTICITÉ

La plupart du temps, nous n'avons pas les relations que nous souhaitons parce que nous n'avons pas des relations de personne à personne, alors que nous voulons à la fois être aimé pour qui l'on est et aimer l'autre pour qui il est vraiment. Nous agissons de la manière suivante : nous nous comportons en fonction des attentes que nous supposons que l'autre a. Par exemple, on croit que si notre meilleure copine nous invite au cinéma, elle sera vexée si on dit non. Alors on dit oui, même si on n'a pas envie d'aller voir ce film, pas envie d'aller au cinéma mais qu'on préférerait aller au restaurant, pas envie de sortir parce qu'on est fatigué, pas envie de voir quelqu'un parce qu'on préfère rester seul ce soir ou qu'on avait prévu de travailler ses cours de développement personnel. De la même manière, il arrive qu'on ne se positionne pas clairement sur le plan professionnel, de peur de décevoir ou de perdre un partenaire professionnel, ce qui a des enjeux commerciaux et financiers. Ou alors, on n'ose pas afficher clairement ses critères de peur de voir les clients s'éloigner. En d'autres termes au lieu d'agir depuis notre centre, on agit depuis la facette avec laquelle on est en relation avec l'autre.

Nous avons tous des facettes : je suis la fille de ma mère, je suis la soeur de ma soeur, je suis la mère de mes enfants, je suis l'amie de mes amies, je suis la patronne de mes collaborateurs, je suis la collègue des personnes qui font le même travail que moi, etc. Bien évidemment, je ne m'adresse pas à tout le monde de la même manière, avec le même langage notamment, mais l'important est de ne pas me comporter selon le rôle que je crois que je dois tenir pour répondre aux attentes de l'autre. Au contraire, je dois pouvoir rester moi-même, quelle que soit la facette qui est en jeu, sinon je cours le risque de m'identifier à la facette, au point que ça devienne une véritable façade. Si j'agis en fonction de la façade, je ne suis plus moi-même. Je ne peux alors être aimé pour qui je suis, puisque je ne suis plus qui je suis. Et je ne peux pas non plus aimer l'autre pour qui il est puisque je ne le considère pas comme une personne à part entière, mais comme la facette qu'il me montre. Si je considère ma mère comme « ma mère » et non pas comme une personne, je ne peux l'aimer comme une personne et je me comporte vis-à-vis d'elle comme « on doit se comporter avec sa mère ». je fonde cette relation non pas sur mes besoins, ni sur ses besoins mais sur l'idée que je me fais des relations mère-fille.

Si je veux me comporter comme une personne avec l'autre (même avec ma mère qui, rappelons-le, est une personne), je dois d'abord avoir la conscience de l'expérience que je fais avec l'autre : je me sens bien, je me sens à l'aise, je me sens aimée, je me sens triste, je me sens en colère, je me

sens dévalorisée... C'est la lucidité. Ensuite, je dois avoir la capacité d'exprimer ce que je vis, et au bon moment. Si on vient d'appeler ma mère pour lui annoncer que mon père a eu un accident de voiture et qu'il est en route vers l'hôpital, je ne vais pas lui dire : « tu sais, je me sens vraiment en colère quand tu me dis que je manque de courage ». Ma capacité à exprimer l'expérience de la relation est la sincérité. Je dois aussi veiller à la faire de manière adéquate : au bon moment comme on vient de le voir, mais aussi avec le langage approprié. Lucidité + sincérité = authenticité. Vous ne pouvez prétendre à avoir des relations de personne à personne que si vous êtes authentique. A ce moment-là seulement, vous pouvez accéder à la possibilité d'être aimé pour qui vous êtes vraiment.

Et vous vous ouvrez aussi à aimer l'autre inconditionnellement, ce qui rend les relations immensément riches. En nous adressons à l'autre comme à une personne, nous apprenons à cette personne à découvrir ce qui existe de meilleur, de plus noble en elle, et à vivre en harmonie avec cela. Nous lui offrons la liberté d'agir en fonction de ses impératifs, et non l'habitude de réagir en fonction de nos possibilités et de nos limites. Cela est valable, je le rappelle, avec vos clients, avec vos fournisseurs et avec tous vos interlocuteurs professionnels de manière générale.

LA NOTION DE « COMPTE AFFECTIF »

J'imagine que vous avez un compte en banque. Vous savez qu'il peut arriver qu'il soit en négatif, mais ça ne peut jamais durer bien longtemps. Si vous voulez vivre confortablement, votre compte bancaire doit être en positif. En ce qui concerne les relations, c'est la même chose : votre compte affectif ou compte relationnel doit être en positif. Voici les crédits du compte relationnel : donner des marques d'affection (gestes et paroles), comprendre l'autre, être soutenant, offrir du temps de qualité... Et les débits : remarques désagréables, manque d'engagement, parole non tenue, ne pas prendre en compte les besoins de l'autre... Les petites intentions font les grandes relations. De même, les petites méchancetés, les inattentions, les petits manques de respect se traduisent par d'importants retraits.

Pour que votre compte relationnel soit toujours en positif, vous devez y faire de fréquents versements. Voici les différentes catégories de versements :

- **Comprendre l'autre.** Prendre du temps avec l'autre, s'y intéresse va vous aider à reconnaître ce qui importe pour les personnes de votre entourage. Plus vous essaieriez de comprendre le paradigme de l'autre, plus riches seront vos relations, plus vous serez dans la coopération. Rappelez-vous toujours que ce que vous pensez n'est que votre point de vue et que votre analyse d'une situation quelle qu'elle soit dépend des informations que vous avez (qui sont forcément tronquées, incomplètes, teintées émotionnellement...) et de votre histoire, qui les colorent d'une certaine manière. Ce que l'autre pense n'est que son point de vue et son analyse d'une situation quelle qu'elle soit dépend des informations qu'il a (qui sont forcément tronquées, incomplètes, teintées émotionnellement...) et de son histoire, qui les colorent d'une certaine manière. Autrement dit, personne n'a raison et personne n'a tort. On a à faire à des points de vue différents qui résultent d'une perception. La perception de l'autre est tout aussi valable que la mienne.
- **Dire ce que vous faites et faire ce que vous dites.** Dire ce que vous faites revient à être authentique : expliquez aux autres le pourquoi de vos actions, plutôt que de vous attendre à ce qu'ils devinent ce que vous attendez d'eux. Mais la plus formidable manière de gagner la confiance d'autrui, c'est d'être congruent avec vous-même et d'agir selon vos valeurs et non vous contenter de belles paroles. Ne demandez pas à l'autre d'être cohérent si vous ne l'êtes pas. Quand vous ne l'êtes pas, ayez l'honnêteté de le reconnaître et exprimez-le.

• **Exprimer clairement ses attentes.** Dans le travail, imaginez les problèmes que vous rencontreriez si vous et votre associé n'aviez pas la même idée de vos rôles respectifs et que vous n'en étiez pas conscients. Dans le couple, c'est pareil : votre conjoint peut imaginer que vous avez besoin de solitude si vous ne dites pas clairement que vous avez besoin de sa présence (et inversement). Idem en famille : vos enfants peuvent croire que vous ne vous intéressez pas à eux, alors que vous pensez qu'en grandissant ils apprécient l'autonomie. Beaucoup de conflits naissent en fait de mal entendus de ce genre, d'attentes mal exprimées, de définitions ambiguës des rôles et des objectifs de chacun.

• **Cultiver son intégrité personnelle.** L'un des meilleurs moyens de prouver son intégrité consiste à rester loyal envers les absents. C'est malheureusement peu fréquent dans le monde professionnel... En défendant les absents, vous gagnez la confiance des personnes présentes. Dans le contexte interdépendant dans lequel nous vivons, se montrer intègre consiste à traiter tout le monde selon les mêmes principes. Si vous vous conformez à cette simple logique, la confiance de votre entourage augmentera progressivement. On n'appréciera peut-être pas immédiatement les situations franches et les confrontations qu'engendre une telle intégrité mais peu à peu vous gagnerez la confiance car les autres sauront que vous dites toujours ce que vous pensez et que vous n'êtes jamais dans la médisance.

• **Présenter des excuses sincères quand on s'est trompé.** Quand nous trahissons la confiance que l'on avait placée en nous, nous devons nous excuser sincèrement. Dire simplement quelques mots comme « j'ai eu tort », « je vous ai manqué de respect tout à l'heure, excusez-moi », « c'était méchant de ma part de dire cela », peut rééquilibrer votre compte si vous le dites du fond du coeur. Par des excuses sincères vous créditez votre compte. Mais attention, cette attitude ne doit pas vous empêcher de travailler sur vous pour corriger les erreurs que vous faites : les excuses trop fréquentes débitent votre compte. Par exemple, si vous hurlez tous les jours sur votre enfant en vous excusant après, ça ne fonctionnera pas longtemps. C'est la même chose avec vos interlocuteurs professionnels.

LES 3 PILIERS D'UNE COMMUNICATION CONSTRUCTIVE

Imaginez que vous ayez des problèmes de vue. Vous vous rendez chez l'ophtalmologue. Vous lui expliquez brièvement votre cas. Il ôte alors ses lunettes et vous dit : « Tenez ! Prenez celles-ci. J'en ai une paire de rechange à la maison. Elles m'ont rendu de très grands services. » Vous chaussez ses lunettes et, bien entendu, vous répliquez aussitôt : « c'est pire que tout, je n'y vois rien. » L'ophtalmologue aura beau insister en vous répétant que ses lunettes lui étaient très utiles et qu'elles vont vous rendre la vue, vous n'y verrez pas plus clair pour autant. Vous repartirez en éprouvant une certaine méfiance. Un ophtalmologue qui prescrit des verres sans même avoir fait de diagnostic ? C'est impensable. Vous aurez compris que nous parlons à nouveau ici du fameux paradigme. Comprendre le paradigme de l'autre et expliciter le sien : voilà l'essence même de la communication qui rend les relations harmonieuses.

Attention ici à la manipulation : vous devez sincèrement avoir envie de comprendre l'autre. Si l'autre perçoit la moindre duplicité de votre part, vous ne gagnerez pas sa confiance et les bases ne seront pas solides. Cela est particulièrement vrai pour les enfants : ne demandez pas à vos enfants ce qu'ils veulent si vous n'êtes pas en mesure d'y accéder. Autant leur imposer d'emblée votre point de vue plutôt que de leur faire croire qu'ils ont pris part à un processus de décision alors que ce n'est pas vrai.

• **Apprendre à écouter.**

Nous consacrons des années à l'apprentissage de la lecture et de l'écriture ; il nous faut des années pour apprendre à parler aussi. Mais apprend-on jamais vraiment à écouter ?

On compte en général quatre niveaux d'écoute.

- On peut ignorer l'autre, c'est-à-dire ne pas écouter du tout.
- On peut faire semblant d'écouter, en acquiesçant de temps à autre. C'est ce que l'on fait généralement avec nos parents.
- On peut procéder par écoute sélective, et ne retenir que certains passages de la conversation. Ceci est très courant lorsque nous « écoutons » les bavardages continuels des jeunes enfants, surtout si on est occupé à faire autre chose en même temps (la cuisine, le ménage...).
- On peut également écouter attentivement mais ne prêter attention qu'aux mots et pas à ce que cherche réellement à exprimer la personne.

> Il existe pourtant un cinquième niveau d'écoute : l'écoute par empathie, par laquelle vous vous identifiez à votre interlocuteur pour le comprendre, c'est-à-dire que vous cherchez à chausser les lunettes à travers lequel l'autre voit le monde. Attention : il ne s'agit pas ici de ces techniques d'écoute qui préconisent que l'on imite le discours de son interlocuteur où l'objectif est de répondre, contrôler, voir manipuler (en générale vendre quelque chose...).

• *Reformuler*

Une bonne manière de vraiment écouter l'autre est de reformuler : lorsqu'on écoute pour reformuler, on est vraiment attentif. Cela exige bien plus que de simplement entendre, retenir ou même comprendre les mots prononcés. Les spécialistes en communication estiment que seul 10% de la communication passent par les mots, 30% passent par les divers autres sons que nous émettons, 60% par notre corps. Il nous faut donc écouter avec nos oreilles, mais aussi et surtout avec nos yeux et notre cœur. Il faut écouter les sentiments, le sens, le comportement en se servant tout autant de l'hémisphère droit de notre cerveau que du gauche. La reformulation permet aussi de comprendre l'autre sans avoir à être d'accord avec lui.

Lorsqu'une personne expose librement ses problèmes, les solutions possibles se révèlent souvent d'elles-mêmes et la transformation en est d'autant plus spectaculaire qu'elle n'est pas le fruit d'un apport extérieur mais le résultat d'une prise en charge individuelle. C'est notamment le cas avec les enfants : en bons parents, nous sommes plus souvent dans l'attitude du sauveur que dans celle de l'aidant. Simplement reformuler nous permet d'être en empathie avec nos enfants sans avoir besoin de trouver les solutions à leur place : ils n'ont d'ailleurs pas toujours besoin d'une solution, simplement d'exprimer leur émotions.

• *Adopter une logique de coopération*

Nous sommes souvent enfermés chacun dans nos paradigmes. Nous pensons que notre vue du monde est la réalité et nous cherchons à convaincre l'autre du bien-fondé de notre manière de penser sans même rendre le temps de comprendre son point de vue, qui est tout aussi juste que le nôtre puisqu'il est le fruit de son histoire, de son vécu et de son système de croyances.

Avant même de communiquer nos idées à l'autre, il est nécessaire de d'abord prendre en considération l'autre : qui il est, ce qu'il ressent, pourquoi il pense ce qu'il pense. Ce n'est que lorsque vous aurez pris ça en considération que vous pourrez à votre tour exprimer qui vous êtes, ce que vous ressentez et la logique de votre pensée. Et troisièmement, une fois que chacun aura pu mettre sur la table sans jugement ce qu'il a à amener dans la discussion, on pourra faire évoluer la problématique jusqu'à trouver une solution qui convienne à tous.

Ecouter, reformuler et s'engager dans une dynamique de coopération prend du temps au début, mais le gain à long terme est incontestable. C'est le prix de l'harmonie.

AGIR SUR SES CERCLES D'INFLUENCE

Vous vous souvenez des 3 cercles : cercle de contrôle, cercle d'influence, cercle de préoccupation ? Votre job, c'est dans votre cercle de contrôle, tandis que les relations (en général) sont dans le cercle d'influence. Dans nos relations, chaque difficulté représente une chance de nous améliorer et d'améliorer ce que nous mettons dans le monde. Dans le couple, lorsque les partenaires voient leurs divergences de point de vue comme l'occasion de se parler intimement (faire part de ses ressentis, de ses émotions, de sa vision du monde et de la vie), alors la relation prend une dimension nouvelle. De même, lorsque les parents considèrent les problèmes de leurs enfants comme une occasion d'enrichir leurs relations, et non un nouveau fardeau, la nature des rapports change d'elle-même. Au sein de l'entreprise, lorsque les membres d'une équipe prennent conscience de la diversité de leurs filtres et parviennent à identifier les points forts et les points faibles de chaque filtre avant de partir à la recherche de l'efficacité maximale résultant du meilleur de chacun, c'est l'essence même de l'ambiance de travail qui est révolutionnée. Si vous êtes indépendant ou en train de le devenir, c'est en développant un mode de fonctionnement gagnant-gagnant que vous vous créez un contexte relationnel harmonieux et joyeux : que du bonheur avec tous vos interlocuteurs, que ce soient vos clients, vos partenaires ou vos fournisseurs.

En faisant en sorte de cultiver des relations gagnant-gagnant, vous agissez dans votre cercle d'influence. Dans les situations d'interdépendance, de nombreux facteurs appartiennent à votre cercle de préoccupation (problèmes, désagréments, comportement d'autrui...). Si vous dépensez votre énergie pour modifier ces facteurs, qui ne dépendent pas de vous, vous ne déclencherez que peu de résultats positifs. En revanche, lorsque vous vous efforcez de comprendre votre interlocuteur quel qu'il soit, vous travaillez au coeur de votre cercle de contrôle et votre réaction jouera sur votre cercle d'influence. Vous vous apercevez que vous pouvez comprendre la situation en profondeur. Vous disposez de données précises, vous entrez plus vite au coeur du sujet, vous créditez les comptes et vous fournissez l'oxygène nécessaire pour que vos interlocuteurs aient envie de travailler de manière constructive avec vous.

En procédant ainsi, vous opérez de l'intérieur vers l'extérieur. À mesure que vous écoutez attentivement votre interlocuteur, vous constatez aussi que vous devenez plus influençable. Cela n'a rien d'inquiétant, au contraire : se laisser influencer reste le seul vrai moyen de pouvoir influencer. Plus vous comprenez les autres, plus vous apprenez à les apprécier, et plus vous les respectez.

LES MODES DE FONCTIONNEMENT HABITUELS DES SYSTÈMES

Maintenant que nous sommes conscients de cette notion de système, voyons les différentes modalités de gestion habituelle des systèmes. La plupart du temps, ces modes de fonctionnement s'appliquent de manière « automatique », sans que nous en soyons conscients, modelés par notre éducation, la société dans laquelle nous vivons, les croyances ayant cours dans le monde du travail, etc. Pour pouvoir les identifier et en changer s'ils ne nous conviennent pas, il faut d'abord être conscient de nos différentes croyances concernant les modes de fonctionnement des systèmes.

- Gagnant/gagnant

Ce paradigme suppose que les individus veulent, dans leur coeur et dans leur esprit, que toutes leurs interactions débouchent sur des bénéfices mutuels et des satisfactions mutuelles. Lorsqu'un problème trouve une solution, les deux parties ressortent, toutes deux, vainqueurs. Pour ceux qui veulent gagner ensemble, la vie n'est pas le théâtre d'un combat, mais un immense terrain d'entente. La plupart des gens voient la vie de manière duelle : le faible et le fort, gagner ou perdre, la manière douce ou la manière forte. Mais ce mode de pensée est défectueux à la base car repose sur le pouvoir et sur un mode de pensée binaire : blanc/noir. Au contraire, lorsque l'on pense à partager la victoire avec autrui, on part du principe qu'« il y en aura pour tout le monde » et que le succès des uns ne dépend pas de l'échec des autres. Gagner ensemble, c'est suivre la voie du juste milieu : ce n'est pas votre solution qui l'emporte, ni la mienne, mais une troisième, une solution meilleure.

• Gagnant/perdant

Cette attitude se caractérise par la philosophie « si je gagne vous perdez » ou encore (souvent dans le cadre de relation hiérarchiques : parent-enfant, patron-employé, parfois couple...) « tu fais ce que je dis ou tu n'auras pas ce que tu veux ». Les personnes fonctionnant selon ce paradigme usent de leur position, de leur pouvoir, de leur crédit, de leurs richesses ou de leur personnalité pour obtenir que leur volonté soit faite. On peut citer ici la notion d'adultisme, qui représente pour moi tout ce qu'un adulte ose dire et/ou faire à un enfant (qu'il soit le sien ou pas) ce qu'il ne se permettrait pas avec une autre adulte. Le système d'évaluation scolaire relève également de ce modèle. Le sport programme aussi les enfants selon ce mode de pensée : gagner, c'est battre ses adversaires sur le stade. La loi aussi fonctionne parfois selon ce modèle. Mais la vie ne représente pas en elle-même une grande compétition ! Et si les deux conjoints ne gagnent pas ensemble, alors ils perdent tous les deux...

• Perdant/gagnant

Certaines personnes raisonnent au contraire selon le paradigme inverse : « perdant/gagnant », c'est-à-dire qu'elles se considèrent comme perdues d'avance et préfèrent laisser les autres gagner pour conserver leur tranquillité.

• Tout ou rien

Dans certaines circonstances, il est important de se poser la question du « tout ou rien » : si nos buts et nos valeurs s'opposent manifestement, il vaut mieux ne pas s'engager ensemble. Par exemple, lors d'une rencontre, il est préférable de ne pas s'engager dans une relation bancale que d'en sortir meurtri (et ayant réaffirmé ses croyances limitantes sur le couple) quelques semaines ou mois plus tard. Dans le monde de l'entreprise, faites comprendre à votre interlocuteur qu'il est préférable de ne pas passer de contrat plutôt que d'en conclure un qui ne bénéficie pas aux deux parties. Bien souvent, se retirer du jeu vaut mieux que de mal jouer. En famille, si personne ne veut regarder la même émission à la télévision, il est toujours possible de s'accorder pour faire quelque chose de totalement différent qui plaise à tout le monde.

• Quelle option choisir ?

Tout dépend du contexte. Dans une rencontre sportive, si vous gagnez, l'autre perd. Dans un cas extrême, si votre enfant était en danger, vous ne vous soucieriez pas de ce qui arrive aux autres : vous penseriez qu'à sauver sa vie. Mais la plupart des situations qu'offre la vie reposent sur l'interdépendance et dans ces situations d'interdépendance, gagner ensemble apparaît donc bien comme la solution la plus avantageuse pour tous. Cela est particulièrement vrai dans la sphère professionnelle où les enjeux sont souvent économiques.

LES FONDEMENTS DU MODE DE FONCTIONNEMENT GAGNANT-GAGNANT

- **La connaissance de soi et l'intégrité.** Nous ne pouvons pas envisager de gagner avec autrui si nous ne savons pas ce qui, pour nous, constitue un succès en harmonie avec nos valeurs.
- **L'authenticité.** Pour mettre en place valablement un fonctionnement gagnant-gagnant, il faut être capable d'exprimer ses sentiments et ses plus profondes convictions, de manière adéquate et au moment opportun, en se respectant et en respectant ceux des autres.
- **Le courage.** Courage et respect d'autrui sont deux qualités requises pour pouvoir gagner ensemble, pour pouvoir écouter, comprendre et accepter l'autre, mais aussi confronter mes idées à celles de mon entourage.
- **La confiance dans l'abondance.** La plupart des gens vivent dans une logique de manque et ont l'impression qu'il n'y a jamais assez de tout pour tout le monde, qu'il faut se partager le gâteau et que si je veux une grosse part, je dois faire en sorte que l'autre en ait le moins possible. Au contraire, si je pense qu'« il y en aura assez pour tout le monde », et même davantage en créant avec l'autre, alors ensemble nous pouvons oeuvrer au meilleur. Les possibilités d'interaction, de développement et de croissance et les solutions communes sont ainsi plus nombreuses et plus créatives.
- **Les relations humaines.** Si chacun respecte l'autre et a confiance en lui, il devient possible de se concentrer sur le problème et non sur les divergences de personnalité où d'opinion. Je peux poser l'intention d'établir et d'entretenir des relations dans le but de remporter des victoires communes. Lorsque, en revanche, j'aborde une personne qui pense avec une toute autre mentalité, qui ne sait pas ce que signifie la notion « gagnant/gagnant », la relation pose problème en soi. La phase de communication d'approche devient plus longue. Il faut écouter plus et mieux, s'exprimer davantage et avec plus de courage, éviter de se montrer réactif, puiser au fond de nous force et proactivité.

Encore une fois, mettre en place ce mode de fonctionnement est sans doute le plus important challenge que vous aurez à mettre en place dans votre vie. Il nécessite foi et persévérance. Il demande du temps. Vous ne verrez sans doute pas les résultats tout de suite. Comme tout objectif à long terme, ça ne portera ses fruits que dans le temps. Mais quelle saveur extraordinaire ont ses fruits. Tout le temps, l'énergie et le bien-être que vous allez gagner à terme viendront créditer vos comptes relationnels, mais aussi le compte personnel de votre mission.

Pour résumer ce chapitre, on pourrait n'utiliser qu'un seul mot : paradigme. Savoir apprécier la différence, savoir reconnaître les particularités affectives, intellectuelles et psychologiques de chacun d'entre nous : voilà la base du changement. Pour cela, il nous faut prendre conscience que l'on ne voit pas le monde tel qu'il est, mais tel que nous sommes. Si nous ne comprenons pas ceci, comment pouvons nous comprendre nos différences et nous intéresser à des gens qui, selon nous, sont « à côté de la plaque » ? Il s'agit de devenir capable de reconnaître les limites de ses perceptions et prendre la mesure du potentiel de développement qu'offre une communication de personne à personne, basée sur l'authenticité.

Action !

• Guérir vos relations en 3 étapes •

1. S'approprier la notion de miroir

- Quel genre de personnes avez-vous le plus de mal à supporter ?
- Qu'est-ce qui vous agace chez elles, exactement ?
- Et vous, où en êtes-vous de ce type de comportement ?
- Décrivez 5 expériences désagréables avec les autres. Ce peut être des expériences récurrentes (exemple : tous les ans à Noël ma mère offre un plus cadeau à mon frère qu'à moi) ou des expériences uniques (exemple : la semaine dernière, mon patron m'a fait une remarque très désagréable sur le dernier rapport que j'ai rédigé).
- Décrivez 5 expériences agréables avec les autres. Ce peut être des expériences récurrentes (exemple : chaque fois que je vais au restaurant avec ma copine, elle m'invite) ou des expériences uniques (exemple : hier soir, j'étais fatiguée, mon mari et les enfants m'ont dit « maman repose-toi, va te prendre un bain et nous on prépare le dîner »).
- Comment vous sentez-vous en rédigeant ces expériences ?
- Qu'est-ce que ça dit de vous ?
- Voyez-vous un fil conducteur ?
- De manière générale, comment vous sentez-vous avec les autres ?

2. Pratiquer l'écoute par empathie

- Choisissez une relation pour laquelle vous sentez que votre compte affectif est déficitaire. Décrivez, par écrit, la situation en partant du point de vue de l'autre personne. La prochaine fois que vous lui parlerez, efforcez-vous de l'écouter pour la comprendre. Comparez ce que vous aviez écrit avec ce que vous avez écouté. Vos suppositions se révèlent-elles justes ou non ? Aviez-vous réellement compris le point de vue de votre interlocuteur ?
- Faites part de votre connaissance de l'écoute par l'empathie à une personne qui vous est proche. Informez cette personne de votre volonté de pratiquer ce type d'écoute et demandez-lui d'évaluer vos performances. Quels sont vos résultats ? Qu'est-ce que cette personne a ressenti quand vous lui avez demandé de vous évaluer ?

3. Créditez vos comptes affectifs

- Établissez une liste d'obstacles qui vous empêchent d'appliquer le plus souvent le principe « gagnant/gagnant ». Réfléchissez à ce que vous pouvez entreprendre, à l'intérieur de votre cercle d'influence, pour éliminer quelques-uns de ces obstacles.
- Identifiez trois relations-clés de votre vie. Indiquez brièvement le niveau de confiance mutuelle atteint dans chacune de ces relations. Écrivez quelques idées sur la manière dont vous pourriez encore augmenter les dépôts affectifs pour chaque relation.
- Dressez une liste de personnes qui vous énervent. Ont-elles des points de vue qui pourrait servir de base à une force nouvelle si vous parveniez à vous sentir plus sûre de vous d'une part et à apprécier ces divergences d'opinion une fois que vous aurez mis à jour quels sont les réels besoins de ces personnes ? Imaginez la victoire que ce serait de réussir à vous comprendre réellement, de manière à établir une relation de confiance riche, dans une dynamique d'évolution conjointe. Imprégnez-vous de l'expérience émotionnelle de cette victoire et regardez ce que ça change à l'intérieur de vous.

Action !

• *Quelles relations avez-vous et quelles relations voulez-vous ?* •

Répondez aux questions pour chacune de vos sphères relationnelles : couple, enfants, famille d'origine, copains, amis, réseaux, vie associative, relations professionnelles.

• *Couple*

Etes-vous en couple ?

Comment définiriez-vous votre couple ou vos relations de couple en général ? Essayez de résumer en un mot.

Que vivez-vous dans votre couple ?

Vous accordez-vous un moment de couple privilégié au moins une fois par semaine ?

Que faites-vous de ce moment ?

Qu'aimeriez-vous vivre de différent dans votre couple ?

Que ressentez-vous quand vous répondez à ces questions ?

• *Enfants*

Si vous avez des enfants (ou si vous êtes régulièrement en contact avec les enfants de votre conjoint(e)), prenez un temps pour penser à chacun d'entre eux et répondez aux questions suivantes :

Prénom de l'enfant

• Cet enfant a-t-il été désiré ?

• Quelles affinités avez-vous avec cet enfant ?

• Quelles qualités lui reconnaissez-vous ?

• Qu'est-ce qui vous dérange chez cet enfant ?

• Comment vous sentez-vous avec cet enfant ? Que vivez-vous avec cet enfant ?

• Qu'aimeriez-vous de différent dans la relation avec cet enfant ?

• Que ressentez-vous quand vous répondez à ces questions ?

Y a-t-il des émotions qui montent à la fin de cet exercice consacré aux enfants ? Que ressentez-vous ?

• *Famille d'origine*

Concernant votre père

Votre père est-il toujours en vie ?

Comment définiriez-vous cette relation ? Essayez de résumer en un mot.

A quelle fréquence voyez-vous votre père ?

Si vos parents sont en couple, est-ce toujours en présence de votre mère/de l'amie de votre père ?

Que faites-vous de ces moments ?

Comment vous sentez-vous dans cette relation ?

Qu'aimeriez-vous vivre de différent dans cette relation avec votre père ?

Que ressentez-vous quand vous répondez à ces questions ?

Concernant votre mère

Votre mère est-elle toujours en vie ?

Comment définiriez-vous cette relation ? Essayez de résumer en un mot.

A quelle fréquence voyez-vous votre mère ?

Si vos parents sont en couple, est-ce toujours en présence de votre père/de l'ami de votre mère ?
Que faites-vous de ces moments ?
Comment vous sentez-vous dans cette relation ?
Qu'aimeriez-vous vivre de différent dans cette relation avec votre mère ?
Que ressentez-vous quand vous répondez à ces questions ?

Frères et soeurs

Si vous avez des frères et des soeurs, prenez un temps pour répondre aux questions suivantes pour chacun d'entre eux.

Votre frère/soeur est-il/elle toujours en vie ?
Comment définiriez-vous cette relation ? Essayez de résumer en un mot.
A quelle fréquence voyez-vous votre frère/soeur ?
Que faites-vous de ces moments ?
Comment vous sentez-vous dans cette relation ?
Qu'aimeriez-vous vivre de différent dans cette relation avec votre frère/soeur ?
Que ressentez-vous quand vous répondez à ces questions ?

Autres membres de la famille

Avez-vous des relations privilégiées et/ou suivies avec d'autres membres de votre famille (oncle, tante, grand-père, grand-mère, cousin, cousine...) ?

Si c'est le cas prenez un temps pour répondre aux questions suivantes pour chacun d'entre eux.
Prénom

Comment définiriez-vous cette relation ? Essayez de résumer en un mot.
A quelle fréquence voyez-vous cette personne ?
Que faites-vous de ces moments ?
Comment vous sentez-vous dans cette relation ?
Qu'aimeriez-vous vivre de différent dans cette relation avec cette personne ?
Que ressentez-vous quand vous répondez à ces questions ?

• Copains

Combien de copains avez-vous ?
Notez ici les prénoms :
Pour chacune de ces personnes, répondez aux questions suivantes :
A quelle fréquence voyez-vous cette personne (en moyenne) ?
Que faites-vous de ces moments ?
Comment vivez-vous dans ces relations, de manière générale ?
Qu'aimeriez-vous vivre de différent avec vos copains, de manière générale ?
Que ressentez-vous quand vous répondez à ces questions ?

• Amis

Combien d'amis avez-vous ?
Qu'est-ce qui différencie vos amis de vos copains ?
Notez ici les prénoms :
A quelle fréquence voyez-vous cette personne (en moyenne) ?
Que faites-vous de ces moments ?
Comment vivez-vous dans ces relations, de manière générale ?
Qu'aimeriez-vous vivre de différent avec vos amis, de manière générale ?
Que ressentez-vous quand vous répondez à ces questions ?

• Réseaux

Faites-vous partie de réseaux ?

Combien ?

Est-ce que ce sont des réseaux virtuels ou des réseaux réels ?

Quelle place ont ces réseaux dans votre vie ?

Qu'est-ce qui vous a conduit à faire partie de ces réseaux ?

Comment vous sentez-vous dans ces réseaux ? Quelles sont les expériences émotionnelles que vous y faites ?

Qu'aimeriez-vous vivre de différent concernant votre place dans ces réseaux ?

Que ressentez-vous quand vous répondez à ces questions ?

• Vie associative

Etes-vous engagé dans une association (ou assimilé) ?

Depuis combien de temps ?

Quelle place a cette association dans votre vie ?

Qu'est-ce qui vous a poussé à adhérer à cette association ?

Comment vous sentez-vous dans cette association ? Quelles sont les expériences émotionnelles que vous y faites ?

Les satisfactions que vous en tirez sont-elles à la hauteur de vos attentes ?

Les satisfactions que vous en tirez sont-elles à la hauteur de votre engagement ?

Qu'aimeriez-vous vivre de différent concernant votre place dans cette association ?

Que ressentez-vous quand vous répondez à ces questions ?

• Relations professionnelles

Collègues

Avez-vous des collègues ?

Travaillez-vous régulièrement avec eux ?

Travaillez-vous physiquement avec eux ?

Avez-vous choisi vos collègues ?

Si oui, qu'est-ce qui vous a conduit à les choisir ?

Si non, comment vivez-vous cette situation « imposée » ?

Que vivez-vous comme expériences avec ces collègues ?

Vous sentez-vous toujours à votre place avec vos collègues ?

Vous sentez-vous considéré et apprécié de vos collègues ?

Qu'aimeriez-vous vivre de différent concernant la relation avec vos collègues ?

Que ressentez-vous quand vous répondez à ces questions ?

Patron(nne)/Supérieur hiérarchique

Avez-vous un « patron » (supérieur hiérarchique) ?

Travaillez-vous régulièrement avec cette personne ?

Travaillez-vous physiquement avec cette personne ?

Avez-vous choisi votre supérieur hiérarchique (il/elle était en poste à votre arrivée) ?

Si oui, qu'est-ce qui vous a conduit à le/la choisir ?

Si non, comment vivez-vous cette situation « imposée » ?

Que vivez-vous comme expériences avec votre supérieur hiérarchique ?

Comment définiriez-vous cette relation ? Essayez de résumer en un mot.

Vous sentez-vous toujours à votre place avec votre supérieur hiérarchique ?

Ressentez-vous de la reconnaissance professionnelle de la part de votre supérieur ?

Qu'aimeriez-vous vivre de différent concernant la relation avec votre supérieur hiérarchique ?
Que ressentez-vous quand vous répondez à ces questions ?

Employés/Subordonnés/Collaborateurs/Sous-traitants/Fournisseurs

Avez-vous des employés, des personnes sous votre direction, des collaborateurs, des sous-traitants, des fournisseurs ?

Avez-vous choisi personnellement ces personnes ?

Si oui, qu'est-ce qui vous a conduit à les choisir (de manière générale) ?

Si non, comment vivez-vous cette situation « imposée » ?

Que vivez-vous comme expériences avec chacune de ces personnes ?

Comment définiriez-vous ces relations ? Essayez de résumer en un mot.

Vous sentez-vous toujours à votre place avec ces personnes ?

Que ressentez-vous quand le travail que vous demandez n'est pas effectué comme vous l'attendiez ?

Qu'aimeriez-vous vivre de différent concernant la relation avec ces personnes ?

Si vous avez affaire dans votre vie professionnelle à plusieurs de ces catégories de personnes, voyez-vous des différences notoires ?

Que ressentez-vous quand vous répondez à ces questions ?

Action !

• Etablissez votre plan d'action relationnel •

Quel bilan pouvez-vous faire de tout ce que vous venez d'écrire à propos de votre sphère relationnelle ?

Pour chacune de vos relations, faire le portrait de ce que vous aimeriez vivre, de manière quantitative et qualitative. Exemple : combien de copains voulez-vous ? que voulez-vous faire avec ces copains ? quelles expériences émotionnelles voulez-vous vivre ? avez-vous des copains comme ça ?

Quel est le plan d'action que vous pouvez élaborer maintenant pour transformer vos relations ?

Chapitre 9

Vous êtes la personne la plus importante du monde

*Prendre soin de soi attire toujours les autres.
Michèle Laroque*

Pour rendre vos projets réalisables, vous allez vous heurter à vos croyances limitantes, celles qui oeuvrent en souterrain depuis longtemps et qui vous ont empêché de vivre votre vraie vie et de construire la vie professionnelle de vos rêves jusqu'à présent. Il va donc falloir intégrer au fur et mesure une nouvelle philosophie de vie, vous savez, celle qui se résume par « parce que je le vau**x** bien ».

Vouloir apporter pleinement sa contribution au monde sans prendre soin de soi, cela revient à vouloir faire rouler une voiture sans carburant : ça ne fonctionne pas très longtemps...

Tout comme le premier chapitre de ce livre vous invitait à préparer la terre pour y semer vos graines, prendre bien soin de vous correspond à donner la juste dose de soleil, d'eau et d'amour à vos jeunes plants. Maintenant qu'ils sont sortis de terre, ne les laissez pas se dessécher... En prenant soin de vous, vous serez d'une part plus productive et d'autre part vous apporterez plus pleinement votre contribution qu'en étant simplement dans l'action tournée vers l'autre.

MAIS ÇA VEUT DIRE QUOI, PRENDRE SOIN DE SOI ?

En effet, bonne question ! Vous avez déjà sans doute entendu cette phrase à un moment donné ou l'autre votre vie, quand ça n'allait pas trop bien notamment : « prends soin de toi ». Ok, mais comment ? Et ça veut dire quoi, concrètement ?

*L'avarice perd tout en voulant tout gagner.
Je ne veux, pour le témoigner,
Que celui dont la poule, à ce que dit la fable,
Pondait tous les jours un oeuf d'or.
Il crut que dans son corps elle avait un trésor.
Il la tua, l'ouvrit, et la trouva semblable
A celles dont les oeufs ne lui rapportaient rien,
S'étant lui-même ôté le plus beau de son bien.
Belle leçon pour les gens chiches :
Pendant ces derniers temps, combien en a-t-on vus
Qui du soir au matin sont pauvres devenus
Pour vouloir trop tôt être riches ?*

Evidemment, cette fable de La Fontaine est une métaphore qui nous invite à la réflexion sur nous-même.

- Les oeufs en or représentent ici ce qui est issu de nous, autrement dit notre production ou ce que nous mettons dans le monde, notre contribution. C'est notre capacité à produire du contenu en or qui va nous rendre riche.
- Ce contenu en or a une vitesse de production qui suit un processus : c'est parce qu'il ne veut pas attendre que la poule pondre son oeuf chaque jour que son propriétaire l'éventre, pour avoir directement accès à la source de production. Et c'est là l'erreur fatale. De même, il ne sert à rien de tirer sur la salade pour quelle pousse plus vite : ce qu'il lui faut, c'est la bonne dose de soleil et d'eau, ainsi que du terreau fertile. Pour continuer de filer la métaphore, cela signifie que produire du contenu en or prend du temps et nécessite des circonstances adaptées. Vouloir produire plus risque de nous épuiser, physiquement et psychiquement.
- Pour continuer à bénéficier d'un oeuf en or chaque jour, il faut prendre soin de la poule : éviter de la tuer, mais ne pas trop la nourrir non plus. Une autre version de cette histoire raconte que la femme qui possède la poule aux oeufs d'or l'engraisse en se disant qu'elle va produire davantage, mais c'est l'inverse qui se produit : la poule devient tellement grasse qu'elle est incapable de pondre. Si nous voulons continuer à pondre des oeufs en or, nous devons prendre soin de nous dans toutes nos dimensions : travailler à notre rythme, toujours se former pour devenir meilleur, avoir une vie équilibrée dans tous les domaines (personnel/professionnel/relationnel et physique/mental/esprit).

Pour moi, prendre soin de soi repose sur trois piliers :

- se considérer comme la personne la plus importante du monde ;
- s'écouter pour savoir ce qui recharge nos batteries (et le faire) et ce qui les vide (et éliminer de notre vie tout ce qui fait partie de cette deuxième catégorie) ;
- respecter nos ressentis, nos émotions et plus largement tout ce qui émane de nous.

SE CONSIDÉRER COMME LA PERSONNE LA PLUS IMPORTANTE DU MONDE

Je sais ce que cette phrase peut apparaître comme une provocation, c'est d'ailleurs pour ça que j'aime bien l'utiliser. Cela n'a rien à voir avec être égoïste en réalité. L'égoïsme, c'est croire que mes besoins sont plus importants que les besoins de l'autre. Ici, c'est choisir de se donner le meilleur à soi-même, avant d'être capable de le donner à l'autre. C'est cultiver tellement d'amour pour soi qu'on devient un être rayonnant. Et croyez-moi, c'est ça qui fait réellement du bien aux autres et qui les inspire.

Si vous avez quelqu'un qui meurt de faim à côté de vous, ce n'est pas en mourant de faim à côté de lui que vous aller l'aider, parce que lui va continuer à mourir de faim, et vous vous allez aussi mourir de faim : vous allez être deux au lieu d'être un seul. Alors que si vous vous faites passer en premier, et que vous devenez autonome dans votre alimentation, vous allez pouvoir lui dire : « Je suis autonome dans mon alimentation ! Est-ce que tu veux que je t'aide aussi à devenir autonome dans ton alimentation ? » Vous n'aurez même bien souvent pas besoin de lui poser la question. Il va le voir, et il va venir vous le demander. Si vous passez en premier, c'est comme cela que vous allez rendre les autres heureux. D'ailleurs vous le savez, les consignes de sécurité dans un avion, c'est de mettre votre masque à oxygène à vous d'abord, et ensuite vous le mettez à vos enfants. Vous ne pouvez pas rendre les autres heureux si vous n'êtes pas heureux vous-mêmes, et vous ne pourrez pas vous donner suffisamment de bonheur si vous n'adoptez pas cette posture « je suis la personne la plus importante du monde ».

S'ÉCOUTER VRAIMENT

Réfléchissez 5 minutes à ce que ça signifie réellement pour vous « prendre soin de vous ». Nous sommes toutes différentes et si vous voulez VRAIMENT prendre soin de vous, vous devez d'abord savoir ce qui vous fait du bien. Ma soeur par exemple, ce qui lui fait du bien, c'est de faire du sport, d'aller courir. Moi j'ai horreur de ça. Ce qui me fait du bien, c'est de prendre un bain en bouquinant. A vous d'identifier ce qui remplit vraiment votre réservoir. Quel est votre carburant le plus efficace : lire, tricoter, danser, jouer au tennis, peindre, chanter, marcher dans la nature, faire du shopping, boire un verre en terrasse, regarder un film, papoter avec une copine...

Définissez maintenant pendant combien de temps et à quel rythme vous avez besoin de faire ces activités : une fois par semaine pendant une heure (c'est un minimum) ou plus ? Vous n'avez peut-être pas la réponse maintenant, ce n'est pas grave, vous affinerez cela avec le temps. Au fil du temps, vous allez aussi sentir de plus en plus quels sont vos besoins et ce qui vous fait le plus de bien. Cela peut être une alternance : une semaine sur 2 manger avec une copine, une fois par mois faire du shopping seule, une fois par semaine prendre un bain tranquillement. Vous allez prendre conscience peu à peu de ce qui est nécessaire à votre équilibre.

Cette activité doit être mise en conscience dans votre emploi du temps en priorité. Le reste de votre vie s'articule autour des ces moments de ressourcement et pas l'inverse : ils ne sont pas à caser là où il reste de la place car ça donne trop d'occasion de les zapper au profit des urgences de la vie.

SE RESPECTER

Prendre soin de soi, ce n'est pas seulement faire ce qui nous fait du bien et ne pas faire ce qui nous prend notre énergie. Tout comme vivre sa mission de vie c'est observer ce que la vie cherche à manifester à travers nous, prendre soin de soi nécessite d'observer comment nous fonctionnons et respecter ce fonctionnement.

Se respecter, c'est respecter nos rythmes de sommeil, de nourriture et la manière qui est la nôtre de faire les choses.

> Allez vous coucher quand vous avez sommeil, levez-vous quand vous n'avez pas sommeil. Vous êtes insomniaque ? Au lieu de vous tourner et de vous retourner dans votre lit et renforcer votre énervement, levez-vous et faites ce que vous aimez. Là au moins vous pouvez être sûre que vous ne serez pas dérangée. Savez-vous d'ailleurs que la plupart des animaux ont deux périodes de sommeil dans la nuit, entrecoupée d'une période de veille : donc non, vous n'êtes pas bizarre ! Vous avez une baisse de forme après le déjeuner ? Prenez le temps de vous allonger ou de mettre la tête dans vos bras pendant 5 mn, ou faites quelques postures de yoga.

> Mangez quand vous avez faim et ne mangez pas quand vous n'avez pas faim. Cela parait dingue comme truc, non ? Si vous vous écoutez vraiment, vous vous apercevrez très certainement que vous mangez parce que « c'est l'heure » et non parce que vous avez faim. Soyez à l'écoute du bon rythme pour vous : combien de fois par jour avez-vous besoin de manger ? Qu'avez-vous besoin de manger ? Du sucré, du salé ? Avez-vous besoin de manger ou plutôt de boire ? Attention ici de ne pas pratiquer de manière intellectuelle (c'est plus respectable d'être végétarien, c'est mieux de manger cru, voire de ne consommer que des jus de fruits et de légumes...) mais d'écouter vraiment votre corps. Si vous avez envie de manger de la viande, faites-le, même si ça vient heurter votre sensibilité. Si vous mangez en fonction d'un raisonnement intellectuel, cela revient à nier une part de qui vous êtes : vous avez envie d'être plus avancé dans votre système de croyances que vous ne l'êtes réellement.

> Repérez quand vous avez besoin de voir des gens ou au contraire de solitude et exprimez-le à votre entourage pour faire respecter ce besoin. Organisez-vous pour cela : pas envie d'aller chez belle-maman ce dimanche ? Dites non ! Profitez-en pour rester seule à la maison pour souffler et vous ressourcer (pas pour rattraper toute la pile de linge en retard...).

Si vous souhaitez aller plus loin dans ce qui vous correspond vraiment, vous pouvez utiliser *Track Your Happiness*, une appli de psychologie positive (en anglais) qui vous aide à placer le curseur de votre bonheur dans toutes les situations de la vie. Vous affinerez ainsi au fur et à mesure ce qui vous fait vraiment du bien. Par exemple, si vous vous rendez compte que là où vous vous sentez le mieux dans les relations avec les autres c'est avec 2 personnes, vous privilégieriez les repas au resto avec 2 copines et vous arrêterez les sorties en grand groupe.

GÉRER SON TEMPS, C'EST GÉRER SA VIE EN SE DONNANT DE L'AMOUR

Même quand on se sent débordé, même quand les problèmes se bousculent, il est important de ne pas perdre de vue ce qui est réellement important pour soi. Quoiqu'il puisse arriver dans votre vie, vous devez consacrer chaque jour du temps et de l'énergie à ce qui vous tient à cœur. C'est ainsi que vous allez nourrir votre capital bonheur et que votre cerveau va se programmer pour la réussite. Pour garder ce cap, une question que vous pouvez vous poser, c'est : quelles actions auront le plus d'impact sur ma réussite ? Faites d'abord celles-ci, le reste ensuite (y compris régler les problèmes).

Gérer son temps, c'est gérer sa vie. En effet, c'est ce à quoi nous occupons notre temps qui fait que nous sommes heureux ou que nous ne le sommes pas. Si vous avez décidé d'entrer dans ce processus, c'est bien parce que vous vous rendez compte que faire pendant 8 heures par jour et 5 jours par semaine une activité qui n'a pas de sens pour vous a un impact négatif sur votre vie toute entière. Je vous invite donc à procéder de la même manière avec tout ce que vous faites dans votre vie : ne gardez que ce qui vous rend vraiment heureuse, qui a du sens pour vous et qui vous donne du plaisir.

Cette attitude pourrait se résumer par la simple expression « priorité aux priorités ». C'est une véritable gageure dans la société du divertissement qui est la nôtre : nous sommes sollicitées en permanence par une offre de loisirs pléthorique, nous sommes bombardées d'information et tout est intéressant. Avec internet, tout est à portée de mains. Sauf que matériellement, nous n'en avons pas le temps. Il faut choisir. Au lieu de vous disperser en étant attirée par tout et n'importe quoi, vous allez apprendre d'une part à reconnaître ce qui vous nourrit vraiment, ce qui vous est réellement bénéfique, ce qui vous rend profondément heureuse. Cela va vous prendre un certain temps, l'être humain apprenant par « essais, erreurs et tâtonnements ». Mais au bout d'un moment, vous le saurez exactement et vous pourrez passer tout ce qui vous tente au tamis de ce filtre : « est-ce qu'une fois que j'aurais fait ça, est-ce que je me sentirai plus heureuse ? ». Si c'est oui, vous le faites, si c'est non vous ne le faites pas. Au début, ça va vous demander une gymnastique intellectuelle, mais au bout d'un moment, ça se fera automatiquement. Tout comme vous reconnaissez aujourd'hui à vue d'oeil qu'une belle salade composée va davantage faire du bien à votre corps qu'un hamburger surgelé, vous saurez ce qui fait du bien à votre vie et à votre capital bonheur. C'est avec ce filtre que vous allez prioriser vos tâches. Si cela peut vous aider, dites-vous que choisir ce n'est pas renoncer, choisir, c'est préférer. Apprenez à faire ce que vous préférez plutôt que vous épuiser à vouloir faire tout ce que vous aimez.

Pour résumer, chaque fois que vous devez faire quelque chose, ne vous demandez plus si ça fera plaisir à Machin ou si ça aiderait Truc à aller mieux. Demandez-vous si ça vous fait vibrer à 1000%. C'est la seule réponse qui est appropriée à votre bonheur donc à votre contribution sur Terre.

Action !

• Prenez soin des 4 dimensions de votre être •

En plus de changer de shampoing pour la marque de celles qui le valent bien, je vous invite à prendre soin de vous chaque jour, en consacrant de l'attention et un peu de temps aux 4 dimensions de votre être.

1. Prenez soin de votre corps

Listez ici ce que vous choisissez de faire chaque semaine pour prendre soin de votre corps et entretenir sa bonne forme. Cela peut être de sortir danser ou bien de vous accorder une pause danse de 5 mn chaque jour dans votre salon. Faire du sport, ça n'est pas nécessairement aller courir ou vous inscrire à la salle de gym (ce qui coûte cher et prend du temps). Ce peut être sauter à la corde 10 mn chaque matin ou faire du ballon sauteur. Si vous êtes maman, je peux vous parier que vous allez donner envie à vos enfants : de quoi passer un moment de qualité ensemble, sans sortir de chez vous et sans que ça vous coûte un centime. Vous pouvez aussi aller marcher dans la nature (excellent également pour le mental) ou jardiner (ça n'a l'air de rien comme ça mais c'est une vraie activité physique, qui permet aussi de lâcher prise et de se relier avec l'origine de toute chose : 3 en 1).

2. Prenez soin de votre mental

Attentats. Accidents. Guerres. Famines. Catastrophes. Embouteillages. Politiciens véreux. Crise. Chômage. Inflation. Voilà quelques-uns des sujets que nous assèment tous les jours les médias. Très positif. De quoi voir la vie en rose et profiter du moment présent, n'est-ce pas ? Sans compter toutes les informations inutiles sur les sujets les plus variés. Qui vont prendre du temps et de l'énergie à votre cerveau, et dont vous aurez oublié 80% au bout de quelques jours. Et la quasi-totalité quelques mois plus tard. La diète médiatique est l'art d'éviter ce bourrage de crâne pour nourrir sélectivement son esprit et le faire grandir. Jetez votre télévision, limitez votre temps sur FB et à l'inverse et privilégiez les lectures et vidéos inspirantes. Nourrissez-vous exclusivement de chose qui cultivent l'état d'esprit du succès (souvenez-vous du premier chapitre de ce livre).

Les exemples ci-dessous sont les miens, à vous de choisir les vôtres.

Listez les livres à commander pour muscler votre positive attitude :

- Réfléchissez et devenez riche
- La science de l'enrichissement
- Wake up ! 4 principes pour arrêter de vivre sa vie à moitié endormi
- 3 kifs par jours
- les 7 habitudes de ceux qui réussissent tout ce qu'ils entreprennent
- Vivez votre vraie vie

Listez les blogs et lettres d'information auxquelles vous abonner :

- www.des-livres-pour-changer-de-vie
- Max Piccinini
- Franck Nicolas
- Martin Latulippe
- Christine Lewicki

Listez ici les vidéos inspirantes que vous aimez et sautez dessus dès que vous avez une baisse de forme :

- vidéos d'Amma
- vidéos de Nick Vujicic
- films : Gandhi, Le Secret, L'infinie puissance du coeur

Mon truc en plus : dès lors que vous vous apprêtez à allumer la télévision ou à regarder FB parce que vous vous ennuyez, prenez un de ces livres ou regardez une de ces vidéos.

3. Prenez soin de votre nature spirituelle

Choisissez une pratique régulière de prière ou de méditation, une approche qui vous convient, avec laquelle vous êtes à l'aise. Certaines personnes aiment les méditations en silence, d'autres en musique, d'autres préfèrent les méditations guidées. Reportez ces moments dans votre agenda : je vous suggère soit 10 mn par jour, soit 20 mn 3 fois par semaine. Ma suggestion : remplacez votre café d'après-déjeuner par une pause-méditation. Vous pouvez aussi chanter des chansons qui vous inspirent.

Notez ici ce qui vous parle :

- le temps de prière pour les enfants du jeudi matin, sur www.lavoixemarie.com
- Lokah Samastah Sukhino Bhavantu, chanté par Amma (Que tous les êtres de tous les mondes soient heureux)
- J'irai au bout de mes rêves (Jean-Jacques Goldmann)
- Regarde l'étoile (chant sacré dédié à Marie)
- Vienne vienne la colombe (Jean-Claude Gianadda)

4. Prenez soin de votre émotionnel

Même si vous avez déjà fait du ménage dans votre carnet d'adresses avec le chapitre 8 de cette méthode, ça ne fait pas de mal de réviser et de voir si tout est ok.

- Cessez de fréquenter des personnes qui vous tirent vers le bas. Vous avez le droit de ne plus voir votre vieille copine de lycée qui ne fait que râler et dont les conversations ne vous apportent plus rien. Vous pouvez (si si, je vous assure) refuser les invitations du dimanche midi chez votre maman (si c'est trop dur, commencez par une fois sur trois). Les sorties en bandes ne vous amusent plus : arrêtez d'y aller !
- Choisissez vos amis parmi les personnes qui « jouent dans la même cour que vous », c'est-à-dire qui ont la même philosophie de vie que vous et mettent leurs projets à exécution.
- Participez à des groupes qui vous boostent (stages de développement personnel, réseaux professionnels, cercles de femmes, alliance Morgane...).
- Terminez le nettoyage de votre carnet d'adresses.
- Donnez rendez-vous à cette nouvelle personne que vous venez de rencontrer et qui partage vos idées : en déjeunant, parlez de vos projets et créez un système d'entraide entre vous.
- Cherchez sur internet et notez ici les réseaux auxquelles vous pouvez vous inscrire. Réglez votre cotisation. Notez dans votre agenda le prochain événement du groupe.
- Organisez un afterwork avec quelques copines « branchées » en leur demandant d'inviter une personne.

Action !

• Réorganisez votre emploi du temps •

Cette action est la suite de l'action précédente. Vous allez agir en parallèle pour mettre davantage de choses que vous aimez dans votre vie et pour supprimer de votre emploi du temps tout ce qui ne vous satisfait pas (ou plus).

1. Plus de joie

> Listez tout ce que vous aimez

> Classez-les dans votre ordre de préférence (tout en haut ce que vous adorez par-dessus tout, puis par ordre décroissant : ce que vous adorez, ce que vous aimez, ce que vous appréciez, ce qui est agréable...)

> Tracez une ligne en fonction du temps disponible pour faire ces choses.

> Décidez de post-poser (voir même de renoncer à) ce qui se trouve en-dessous de la ligne.

Cela pourra évoluer dans le temps : avec l'expérience, l'ordre de cette liste va changer, il y a des choses qui vont passer en-dessous de la ligne et d'autres qui vont remonter au-dessus. Donnez-vous du temps pour faire ces expériences.

2. Moins de stress

> Pendant au moins deux semaines, prenez soin de reporter heure par heure ce que vous faites, ce à quoi vous occupez votre temps. Au besoin, faites-vous un fichier spécial dans votre ordinateur à l'aide d'un tableur. Notez ensuite chaque activité avec un système d'étoiles : 1 étoile pour ce que vous n'aimez pas faire, 5 étoiles pour ce que vous adorez faire.

> De semaine en semaine, éliminez de votre vie tout ce qui a moins de 3 étoiles. Vous allez gagner un temps fou !

3. Votre nouvel emploi du temps

Remplacez les activités à moins de 3 étoiles par des activités 4 et 5 étoiles, issues de votre liste du premier point. Bienvenue dans votre vraie vie !

Action !

• Apprenez à vous célébrer •

En matière de développement personnel, il y a deux dimensions aussi importantes l'une que l'autre :

- prendre conscience de ce qui ne va pas et le changer ;
- s'approprier ce qui va bien et ce qui va mieux, ce que l'on a réussi à changer.

Dans la poursuite de nos objectifs, on ne prend pas toujours le temps de revenir vers soi pour se rendre compte de tous nos pas, de toutes nos étapes, de toutes les marches franchies. Et pourtant, cette dimension est fondamentale car elle nous permet de prendre confiance en nous et dans le processus que nous avons enclenché. En savourant nos victoires, nous entretenons également une haute vibration et prenons soin de l'estime de soi. Je vous invite donc à vous célébrer régulièrement, à chaque fois que vous avez accompli quelque chose dont vous êtes satisfaites : même si de l'extérieur ça ne paraît pas grand chose, ou aux yeux de quelqu'un d'autre ce serait anecdotique, vous seule savez ce que vous a demandé de franchir le cap que vous venez de dépasser. Célébrez-vous en conséquence chaque fois que vous sentez que vous venez de grimper une nouvelle marche, que vous recevez une bonne nouvelle vous montrant que vous êtes sur la bonne voie, et même, chaque fois que vous en avez envie et en ressentez l'élan. Enjoy !

Quelques exemples :

- champagne !
- prendre un bain avec de la mousse
- allumer une bougie et remercier
- sortir danser
- inviter un(e) amie au restaurant

Bilan

Votre feuille de route

Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde.
Gandhi

Youhouhou ! Vous voici au terme de cette méthode qui vous permet de transformer votre job actuel en votre job en or : une activité professionnelle alignée sur votre mission de vie. Comme vous l'avez vu, cette méthode est bien plus que ça, et pour cause. Je considère que le professionnel qui nous occupe plusieurs heures par jour est un formidable terrain de jeu pour exprimer qui on est vraiment, manifester notre potentiel, apporter notre contribution et que cette attitude rejaillit obligatoirement sur tous les domaines de notre vie.

A ce stade, j'ai une mauvaise nouvelle. Si vous ne faites que lire cette méthode, il ne se passera rien. Si vous faites les actions proposées, vous risquez également d'être déçue. En effet, c'est une méthode. Comme toutes les méthodes, elle demande non seulement à être suivie, mais si vous voulez des résultats à la hauteur de vos aspirations, elle demande à être apprivoisée, mâchée et remâchée, digérée, assimilée, intégrée, transformée et sublimée avec qui vous êtes, votre brillance et votre génie.

Si vous voulez vraiment un job en or, ce livre devra devenir votre livre de chevet : c'est pour ça que je vous invite vraiment à l'imprimer et à le faire relier, pour l'avoir sous la main en permanence. Lisez et relisez les concepts, étudiez-les. Chaque fois que vous ressentez de la gêne à propos d'une idée que je développe, allez voir d'où elle vient et comment vous pouvez la dépasser. Mettez en oeuvre les actions proposées et faites régulièrement le bilan de ces actions. Si ça ne fonctionne pas, n'essayez pas de faire un peu plus de la même chose, faites-vous aider par la communauté, changez de regard, essayez de comprendre avec quel filtre vous regardez la réalité et ce que vous devez croire (dans les tréfonds de votre système de croyances) pour que « ça ne marche pas ».

En plus du bilan que je vous propose dans les actions de ce chapitre, je vous indique ici quels sont les éléments auxquels vous devez être régulièrement attentive pour être certaine de faire de la réussite une amie. Si vous percevez la réussite comme une relation avec laquelle vous jouez le jeu de la vie, alors vous deviendrez capable de suivre le flux de la vie. En effet, la réussite n'est pas quelque chose de linéaire. Et c'est normal. Rien n'est jamais figé dans le marbre : plus vous évoluerez, plus vous serez confrontée à de nouveaux défis et de nouvelles remises en question, pour vous inviter à gagner en authenticité, pour aller toujours plus profondément vers qui vous êtes, pour libérer et faire rayonner toujours davantage le potentiel endormi en vous, pour apporter une contribution au monde toujours plus alignée sur qui vous êtes devenue. C'est la raison pour laquelle il est fondamental d'être consciente que la démarche de se créer une activité

professionnelle alignée sur sa mission de vie demande un processus continu d'amélioration. Cela ne doit pas vous faire peur car au contraire, c'est passionnant de jouer en permanence à « qu'est-ce que Dieu cherche à manifester à travers moi maintenant, puisque apparemment ce n'est plus exactement la même chose qu'hier ? ». Voici comment vous pouvez vous « renouveler » en permanence, de manière à danser avec la vie.

PRINCIPES POUR UN PROCESSUS D'ÉVOLUTION

Imaginez que vous vous promenez dans une forêt. Vous rencontrez quelqu'un qui s'affaire autour d'un arbre :

- *Que faites-vous ? lui demandez-vous.*
- *Vous ne voyez pas que je scie un arbre !*
- *Mais vous avez l'air épuisé. Depuis combien d'heures travaillez-vous ?*
- *Plus de cinq heures et je n'en peux plus. Ce n'est pas un travail de tout repos.*
- *Pourquoi ne prendriez-vous pas une petite pause ? Vous pourriez aiguiser votre scie. Je suis sûr que vous iriez plus vite ensuite.*
- *Je n'ai pas le temps de m'arrêter, je suis bien trop occupé à scier.*

Cette petite histoire nous montre particulièrement bien à quel point nous avons du mal à nous remettre en question et à changer à la fois nos habitudes et notre manière de penser alors que de toute évidence elles sont inopérantes et que nous gagnerions énormément à nous arrêter pour nous questionner et trouver de nouvelles réponses plus adaptées à notre problématique. Aiguiser sa scie revient à prendre soin de la capacité de production (la poule), pour pouvoir continuer à produire ce que nous voulons dans notre vie (des oeufs en or).

S'engager dans un processus d'amélioration continue (sans attendre les crises qui ne manquent pas d'arriver si on ne prend pas soin de sa capacité de production) constitue votre capacité de production personnelle. Elle préserve et renforce le meilleur atout dont vous disposez : vous-même. Aiguiser ses facultés constitue ce que j'appelle une victoire intérieure quotidienne et je ne peux que vous recommander de vous atteler à cette tâche au moins une heure par jour, une petite heure quotidienne qui vous servira pour le restant de vos jours.

Ce renouvellement constitue à la fois le principe et le processus qui nous donnent la force de nous engager sur une spirale ascendante et de progrès continus. C'est en effet notre conscience, lorsque nous l'entretenons correctement, qui capte le degré de cohérence ou de disparité qui existe entre nos principes et ce que nous vivons. Autrement dit, si nous voulons que notre jardin reste propre, nous ne devons laisser aucune place aux mauvaises herbes.

VOTRE PROCESSUS D'AMÉLIORATION CONTINUE

Comment bien désherber votre jardin pour être certaine d'être dans cette dynamique d'évolution et d'amélioration continue ?

Ce qui doit vous alerter en tout premier lieu, ce sont les expériences désagréables. Est-ce que ça va aussi vite que ce que je souhaite ? Est-ce que mon chiffre d'affaires est en augmentation ou est en baisse ? Est-ce que je suis stressée ? Est-ce que j'ai l'impression de courir partout ? Si quelque chose ne va pas, c'est qu'il y a quelque chose à changer. Plutôt que de vous engager dans une spirale du « faire », je vous invite plutôt à vous poser et à chercher les causes profondes de ce qui ne va pas. En fonction de l'expérience désagréable que vous faites, recherchez dans les chapitres de la méthode les outils ou les notions correspondantes et retravaillez-les jusqu'à parvenir au

résultat que vous attendez. Il est possible qu'à des périodes données, vous deviez mettre l'accent sur l'abondance ou sur les relations voire refaire le processus de Jung pour affiner votre mission de vie. Prenez ce temps, il est nécessaire. Souvenez vous de la règle absolue : ne laissez jamais l'urgent vous écarter de l'essentiel. Prenez le temps d'aiguiser votre scie, vous n'en serez que plus productive ensuite.

Je vous conseille vivement de ne pas attendre de vivre des expériences désagréables (on est alors dans la réactivité) mais d'adopter plutôt une attitude proactive en vérifiant régulièrement là où vous en êtes dans le processus. Tout comme vous faites réviser régulièrement votre voiture, faites une révision générale de là où vous en êtes dans votre projet. Encore une fois, le temps que vous prendrez à faire cela vous évitera de perdre beaucoup de temps et d'énergie (voire d'argent) par la suite. Si vous êtes désalignée, la vie se chargera de vous le faire savoir, autant s'en rendre compte le plus tôt possible. Vérifiez les éléments suivants à chaque début de mois.

• JOURNAL DU SUCCÈS

Consacrez-vous une heure par jour à mettre en oeuvre le projet professionnel de vos rêves ? Remplissez-vous bien votre journal du succès ? Tous les jours ? Depuis combien de temps n'avez-vous pas pratiqué la gratitude ? Prenez le temps de relire ce journal et d'en tirer les conclusions qui s'imposent.

• MANTRA

Avez-vous votre mantra en tête ? Est-il affiché dans un endroit visible ? Prenez-vous le temps de le répéter plusieurs fois par jour ? Est-ce que mantra vous correspond encore à 100% ? Si non, prenez le temps de le reformuler jusqu'à ce qu'il vous convienne parfaitement et réalisez une nouvelle affiche pour l'avoir en vue plusieurs fois par jour. Pour savoir si vous avez votre mantra en tête, c'est simple : si je vous croise demain dans la rue et que je vous demande votre mantra, vous devez pouvoir me le dire sans réfléchir, de manière complètement naturelle, comme s'il s'agissait de votre prénom.

• LISTE D'OBJECTIFS

Votre liste d'objectifs est-elle à jour ? Cela signifie : avoir barré les objectifs atteints et recomposer une liste de 12 objectifs avec des petits, des moyens, des gros. Cette liste est-elle affichée dans un endroit visible ? Si non, prenez le temps de mettre à jour cette liste et de refaire votre affiche.

• OBJECTIF DU MOMENT

Etes-vous totalement en accord avec « gros » objectif, celui que vous avez formulé avec les 10 critères de formulation de l'objectif ? Etre en accord, ça veut dire : l'avoir en tête (comme pour le mantra, si je vous croise demain dans la rue et que je vous demande votre objectif, vous devez pouvoir me le dire sans réfléchir, aussi simplement que votre prénom). Vérifiez que vous vous sentez bien avec cet objectif et sa formulation. Si non, prenez le temps de le reformuler (en repartant de zéro avec les 10 critères). Sentez-vous que vous avancez quotidiennement vers la réalisation de cet objectif ? Si non, est-ce parce que vous devez le reformuler ou revoir votre plan d'action ? Peut-être que ça ne va pas aussi vite que vous le souhaiteriez, mais l'important est de vous sentir avancer : si vous souhaitez aller plus vite, que pouvez-vous faire pour ça ?

• BAGUETTE MAGIQUE

Si vous ne vous sentez pas suffisamment avancer, la cause peut être ici. Votre baguette magique est-elle à jour ? Cela signifie que les actions accomplies doivent être barrées et que vous avez

toujours devant vous une liste de 3 petites actions très facilement réalisables dans un avenir très proche (pendant votre prochaine heure quotidienne). Vérifiez que vous faites bien les choses dans l'ordre et que vous mettez votre énergie là où c'est approprié. Regardez si vous êtes suffisamment dans l'action ou si vous vous contentez de rêver ou au contraire vérifiez que vous n'êtes pas trop dans le « faire » au détriment de l'être.

• ÉVOLUTION DE VOS RELATIONS

Avec les autres de manière générale, comme ça se passe ? Comment évolue ce domaine de votre vie ? Avez-vous fait du ménage dans votre carnet d'adresses ? Etes-vous ok de dire « oui » aux autres quand c'est « oui » à l'intérieur de vous et ok de dire « non » quand vous pensez « non » ? Prenez le temps d'analyser la dernière expérience agréable que vous avez faites dans votre vie professionnelle et la dernière expérience désagréable. Votre plan d'action relationnel est-il à jour ?

• LES ACTIVITÉS DES 4 DIMENSIONS DE VOTRE ÊTRE

Prenez-vous suffisamment soin de vous ? Si oui, continuez comme ça, sinon, mettez-vous sur pause pour faire une activité « rechargeuse de batterie », si possible aujourd'hui-même, sinon dans les 3 jours qui viennent. Faites-vous chaque semaine, ou mieux encore, chaque jour, une activité qui prend soin de chacune des 4 dimensions de votre être : le mental, le corps, l'esprit, l'émotionnel ? Si non, il est temps de réagir et de réorganiser votre emploi du temps.

• EMPLOI DU TEMPS

Votre emploi du temps comporte-t-il suffisamment d'activités 4 et 5 étoiles ? Avez-vous fait le tri pour ne plus avoir à subir d'activités à moins de 3 étoiles ? Si non, est-ce en cours ? Vraiment en cours ? Là encore, vous savez ce qu'il vous reste à faire : vous réorganiser en profondeur pour mettre votre bonheur au coeur de votre vie.

• CÉLÉBRATION

Depuis quand ne vous êtes-vous pas célébrée ? Si cela fait plus d'un mois, cela veut dire que vous ne vous accordez pas assez d'importance et que vous ne vous rendez pas compte des progrès que vous accomplissez, ou alors que vous n'êtes pas dans la dynamique de changement à laquelle vous aspirez. Si c'est la première hypothèse, programmez-vous votre rituel de célébration dans les 3 prochains jours au plus tard. Si c'est la seconde, il est grand temps de reprendre cette méthode, de mettre à jour vos outils et de passer à l'action.

Pour mémoire, le vrai changement ne peut émaner que de notre for intérieur. Il ne sert à rien de vouloir combattre les attitudes et les comportements de chacun par des techniques miracles. Il faut travailler à nos pensées, à la fabrication de celles-ci, aux paradigmes de base qui définissent notre personnalité et façonnent le filtre à travers lequel nous observons le monde.

Action !

• Bilan de sortie •

Répondez par écrit aux questions suivantes.

- Quelle est votre activité professionnelle actuelle ?
- Cette activité a-t-elle un lien avec votre formation initiale ou vos études ?
- Quelles sont les qualités personnelles que vous mettez en oeuvre dans cette activité professionnelle ?
- Quelles sont les compétences (savoir, savoir-faire, savoir-être) que vous mettez en oeuvre ?
- Dans cette activité professionnelle actuelle, qu'est-ce que vous aimez ?
- Qu'est-ce que vous n'aimez pas ?
- Quelles sont les principales difficultés rencontrées dans cette activité professionnelle ?
- Quels sont les aspects de cette activité professionnels que vous souhaitez garder ?
- Qu'est-ce que vous souhaitez ne plus JAMAIS revivre ?
- Quel est votre revenu net mensuel ?
- Comment vous sentez-vous avec ce chiffre ?
- Sur ce revenu net mensuel, quel pourcentage est-ce que vous utilisez pour vous (et rien que pour vous) ?
- Racontez la pire expérience professionnelle que vous ayez vécue.
- Qu'en avez-vous tiré comme leçon ?
- Racontez votre plus belle expérience professionnelle.
- Qu'avez-vous retenu de cette expérience ? Qu'est-ce qu'elle dit de vous ?

Une fois que vous avez répondu à ces questions (ne trichez pas), reprenez les réponses que vous avez écrites en répondant à ces questions au tout début de la méthode. Quelle(s) remarque(s) pouvez-vous faire ? Quelle(s) conclusion(s) pouvez-vous en tirer ? Qu'avez-vous à célébrer ?

Action !

• Révision générale •

Tous les 1er de chaque mois, consacrez votre heure quotidienne (et plus si nécessaire) à vérifier les éléments suivants comme indiqué dans ce chapitre.

- journal du succès
- mantra
- liste d'objectifs
- objectif du moment
- baguette magique
- évolution de vos relations
- les activités des 4 dimensions de votre être
- emploi du temps
- célébration

Action !

• *Les 4 domaines de la vraie vie* •

Je vous invite à refaire régulièrement le point sur les 4 domaines de votre vraie vie. Encore une fois, nous évoluons et il est important de mettre son énergie sur des objectifs qui sont réellement les nôtres en ce moment, adaptés à l'ici et maintenant, pas sur des vieux rêves qui finalement ne nous intéressent plus ou sur des choses que nous ne sommes pas (encore) capables de créer aujourd'hui.

Aux dates suivantes :

- 1er janvier
- 1er mai
- 1er septembre

Refaites entièrement l'exercice des 4 domaines de la vraie vie, en reprenant un document vierge et sans relire vos anciennes versions (pour éviter d'être influencée). Vous pouvez ensuite vous amuser à comparer les anciennes versions, vous verrez que vos désirs s'affinent au fur et à mesure.